

من الكتب
الأكثر مبيعاً
في العالم

جديد بديف®
jadidpdf.com



دع القلق و ابدأ الحياة

دليل كارينجي

كيف تحافظ على شبابتك
وتقهر التعب والتوتر



www.alaminahqaf.com

WWW.JADIDPDF.COM

دَعِ الْقَلْبَ وَابْذُلِ الْحَيَاةَ

تأليف
دیل کارنہیجی

تعریف
عبدالمنعم محمد الہادی

مقدمة

الطبعة السادسة عشر

منذ أكثر من خمسة وعشرين عاما . اقدمت على طبع هذا الكتاب دون أن أملك من نفقات الطبع أكثر من ربع المبلغ المطلوب !! .. وسمها جراءة ، أو ربما اندفاعا وتهورا .. ولكنى كنت منتشيا بسحر هذا الكتاب الذى توسعت أنه يسد فى المكتبة العربية الفراغ نفسه الذى سده فى المكتبة الانجليزية .. مؤمنا بحاجة قراء العربية الى الانتفاع به ، والاهتداء بهديه .. متلهفا على أن أرى اخوة لى فى الوطن العربى يفتدون منه مثل الفائدة التى افدت ، أو يتلمسون فيه شفاء من داء هذا العصر ، وآفة هذا الاوان : القلق .

ومن ثم لم ألق بالا الى عواقب هذه الجراءة .. ولو اننى فعلت لأدركنى هذا التردد ، ولكنت خليقا بأن أحجم عن تنفيذ هدفى الى أجل لا يعلم الا الله مداه !

على اننى ما اسرع ما استكشفت أن جرائتى لم تكن نسيج وحدها .. فقد صادفت جراءة تزيد عليها اضعافا مضاعفة . ممثلة فى اخى الاستاذ المرحوم محمد نجيب الخانجي ، صاحب مكتبة الخانجي ، ومناشر هذا الكتاب ! .

وسرنى وملأنى زهوا وفخرا أنه ، بدوره ، توسم فى الكتاب ماتوسمت وآمن بجذواه كما آمنت ، واستشف من ورائه النفع والفائدة كما استشففت ... فكان أن حبل عبء نشره غير محجم ولا متردد .

كان ذلك منذ أكثر من خمس وعشرون عاما — حين صدرت الطبعة الاولى من هذا الكتاب .. وبعد أن نفذت تلك الطبعة فى أشهر معدودات ، لم يبق للتردد محل فى قلبي : قلب اخى نجيب وقلبي .. بل حلت محل هذا التردد ، الرغبة الصادقة فى توفير الكتاب فى

الاسواق العربية على الدوام ، بحيث لا يفتقده احد ، فيعز عليه .

وتمشيا مع هذه الرغبة صدرت الطبعات الثانية والثالثة والرابعة وهذه هي الطبعة السادسة عشر أرفها الى القراء ، وقلبي مغمم بالسرور ولسماني ناطق بالشكر والامتنان ، ونفسي مملوءة بالسعادة .. سعادة من وسعه أن يحقق شيئا من أجل اشاعة السعادة بين الآخرين .

على أن الفضل ينبغي ان ينسب لذويه .. وصاحب الفضل الاكبر في هذه الطبعات المتوالية ، وهذا الثوب القشيب الذي يتحلى به الكتاب ، للنائشر الجريء الاستاذ نجيب الخانجي .

عبد المقعم الزياى

لمحات من حياة ديل « كارنيجى »

حين بدأ « ديل كارنيجى » — مؤلف هذا الكتاب — يعمى شبيهاً من أمر الحياة ، ألفى نفسه يعيش فى إحدى القرى المنتشرة بولاية « ميسورى » بالولايات المتحدة الأمريكية . . تلك القرى التى يحيا أهلها بعيدين نوعاً ما عن أسباب الحضارة والعمران ، عاكفين سحابة نهارهم فى فلاحة أراضيمهم ، حتى إذا عتم المساء ، أووا الى دورهم البسيطة ، يمسحون عرقهم المتصبب ، ويريحون أجسادهم من النصب المتصل .

والفتت الى أبيه وأمه ، فألفاهما قرويين ، ساذجين ، يخيم عليهما الجهل ، ويحيط بهما الفقر ، وقد اعتبدا فى كسب عيشهما ، وتنشئة ولدهما على التربة التى يملكانها ، ويحصران فيها آماليهما كلها . وفى عذا المحيط صادف كارنيجى عقبتة الأولى فى طريقه الى الحياة ، هى الحياء ! ولم يدرك أن هذا الحياء حال دونه ودون الانطلاق على سجينته ، كما يفعل أئداده .

وإزداد حياؤه وضوحاً حين احتوته المدرسة أول مرة . فقد أحس غضاظة فى أن يسعى الى المدرسة كل صباح ، ويؤوب منها كل مساء ، ممططياً ظهر دابة من دواب أبيه ، على حين كان أقرانه الذين نأت بهم الديار عن المدرسة — مثله — يقيمون فى المدرسة طوال الموسم الدراسى ، وموفرين بذلك عناء الغدو والرواح ، مظهرين بذلك ، ضمناً ، اقتدار ذويهم على الانفاق عليهم عن سعة .

هنالك أحس كارنيجى بالنقص ، وأحس أن أقرانه قد لمسوا فيه هذا النقص . . لئسوه فى جيئته الى المدرسة وذهابه عنها على ظهر الدابة . . ولسوه فى ثيابه القديمة المفجرة ، ولسوه فى هزاله ، وضهوره ، وشحوب وجهه الذى ينطق ببؤسه وعوزة .

ولم كان الاحساس بالنقص مقترناً دائماً بالرغبة الملحة فى

التفوق والظهور ، ولما كان كارنيجي يأنس في بنيته الضعف ، وفي نفسه قلة الجلد والاحتمال ، فانه لم يستطع أن يتخذ ميدان الرياضة البدنية سبيلا الى تفوقه وظهوره ، ولم يلق أمامه ، من أوجه النشاط المدرسي ، سوى « فريق المناظرة » فانضم اليه عسى أن يصبح له في رأى زملائه شأن مذكور .

وحفزته لهفته الى أن يرضى كبرياء نفسه ، على اجادة الالتقاء حتى صار كارنيجي على المنبر وجمال ، وشفع حصافة الفكرة بقوة الحجة ، وقرن رصافة الاسلوب بوضوح النبرة ، وجلاء الصوت ، فعمقت له الغلبة ، وحاز بطولة المدرسة في « المناظرة والخطابة العامة » .

ولشد ما كانت دهشة كارنيجي ، بعد أن حاز هذا النصر المؤزر ، إذ لمس مدى التغير الذي طرأ على سلوك زملائه نحوه ، ومعاملتهم له . فاصبح الذي أزور عنه أئفة واستكبارا كأنه ولي حميم ، وأصبح الذي شتمه بانفه عليه يتملقه ويتقرب اليه ، وأصبحت الفتيات اللاتي أهرضن عنه لثرثاة ثيابه وزراية هيئته ، يخطبن وده لزلاقة لسانه وقوة حجته .

ولقد شفى هذا التحول نفس كارنيجي وأبرا بعض سبقها ، ثم لم ينس في مراحل حياته المختلفة ، أن نهوضه على قدميه أمام حشد من الناس ، والقاء ما يجول بذهنه من خواطر وآراء ، بأسلوب راضح مبين ، هو العامل الذي أنقذه من حياته ، وعوضه عن نقصه وأحيا موات آماله .

وظل كارنيجي يتابع دراسته ، ويتقلب في مراحلها ، حتى اذا أتم تعليمه في « كلية وارينسبرج » كف زمنا عن متابعة التحصيل ، وراح يحاول كسب عيشه ، فارتحل الى ولاية « نبراسكا » ، واشتغل أول الامر وسيطا لاحدى مدارس المراسلات ، وبذل

مجهودا كبيرا فى اقتناع عملائه بالالتحاق بهذه المدرسة ، والاشتراك فى برامجها ، ولكنه لم يصب توفيقا يذكر ، اذ كان كل اهالى « نبراسكا » من المزارعين ، الزاهدين فى استزادة معلوماتهم عن الكيمياء ، او الهندسة او المحاسبة .

وفى عام ١٩٠٨ ، وكرنيجى يومئذ شاب فى العشرين من عمره ، تخلى عن عمله الاول ، واشتغل ببيع اللحوم المحفوظة ، لحساب احدى شركات التعبئة . وقد نفث كارنيجى فى عمله الجديد حماسه كلها ، وحشد له جهوده ونشاطه ، فصادف نجاحا كبيرا ، مما حدا بالشركة الى تعيينه مديرا لاحد فروعها ، ولم ينقضى على التحاقه بها سوى عامين !

تلك كانت لحظة فاصلة فى حياة كارنيجى ! فقد ازدهاه هذا الظفر الجين وطففت عليه حماسة جارفة ، ودب فيه نشاط شامل ، حتى انه استقال من وظيفته ، وشد رحاله الى « نيويورك » يبيعى ظفرا اكبر ، وكسبا اعظم .

ولم يفتأ كارنيجى ، على مر هذه التجارب جميعا ، يذكر نجاحه الاول فى الخطابة والمناظرة . فلما كان فى « نيويورك » التحق «بالاكاديمية الامريكية لفنون التمثيل» مؤملا أن تزدهر فيها موهبته فى الالتقاء ، والخطابة العامة .

وقد عهد اليه ، حينذاك ، فى تمثيل دور « الدكتور هاوتلى » فى مسرحية تدعى « بوللى فتاة السيرك » Polly of the Circus وقضى كارنيجى فى « الاكاديمية » تسعة أشهر ، حاول خلالها أن

يكسب عيشه ، الى جانب متابعة الدراسة ، من بيع الحفائىب الجلدية لحساب احدى الشركات التى تنتجها ، فلما انقضت تلك الأشهر التسعة ، ترك «الأكاديمية» سائما متبرما ، وحاول أن يقنع زميلا له ، كان يشاطره الغرفة التى كان يسكنها كما يشتركه الدراسة فى «الأكاديمية» ، بأن يترك الدراسة بدوره ، وقال له:

« لا أحسب أنك ستصبح شيئا مذكورا إذا داومت على هذه الدراسة » . ولم يكن زميله هذا سوى « هوارد لندساي » الكاتب الروائي ، الذي أخرجت له السفينة أخيرا رواية بعنوان « العيش مع أبي » Life With Father : كما لقيت مسرحيته « العيش مع أمي » Life With Mother إعجابا باهرا حين مثلت على مسرح « برودواي » .

وما زال كارنيجي الى اليوم ، يفكر هذه العبارة التي قالها لصديقه « لندساي » باعتبارها أول محاولة من جانبه « للتأثير » في شخص آخر .

واعقب انصراف كارنيجي عن دراسة الالتقاء والتمثيل ، زمن اشتغل فيه وسيطا لبيع سيارات النقل ، ولكنه لم يوفق في هذا العمل ، ولم يجد فيه ضالته المنشودة ، كما لم يجد فيه اتساقا مع آماله في الحياة ، فعمد مرة أخرى الى استغلال الموهبة التي أودعتها الطبيعة فيه ، وأعنى بها تفوقه في الالتقاء والخطابة ، فالتحق بمدارس « جمعية الشبان المسيحية بنيويورك » مدرسا للفن « الخطابة العامة » .

ولقد كان اشتغاله بتدريس هذا الفن الاثير لديه . المحب اليه ، حجر الأساس في تكوين شخصيته التي عرف بها منذ عام ١٩١٢ — وهو العام الذي اشتغل فيه بتدريس الخطابة حتى اليوم — شخصيته كرجل له رسالة ، ويهدف الى غاية محدودة واضحة المعالم — فان التجارب التي مر بها منذ استهل حياته طالبا صغيرا ، قد أقتنته بأن الرجل الذي يسعه أن يقف في حشد من الناس خطيبا ، مدليا برأيه في غير مداراة ولا مواربة ، يستطيع أن يشق طريقه في الحياة ، وأن يحقق آماله . ويوطد دعائم سعادته ونجاحه ، بل يسعه ، فوق هذا ، أن يقهر الخوف . والقلق ، والحياء ، والاحساس بالنقص . وأن يصير انسانا متكامل الشخصية ، نابه الذكر .

واذ رأى كارنيجي مدى نجاح برامجه في الخطابة ، ومدى

قائراً طلبته بها ، بل مدى الفلاح الذى يصادفونه ، والسعادة التى يحسونها ، حينما يطبقون المبادئ التى يلتزم بها ، أنشأ لنفسه معهداً خاصاً فى مدينة «نيويورك» سماه «معهد كارنيجى للخطابة المؤثرة والعلاقات الإنسانية» The Dale Carnegie Institute of Effective Speaking and Human Relations.

وفتحه لكل شاب ، ورجل ، وكهل ، يبغي الاستزادة من نجاحه وسعادته عن طريق تحسين معاملته للناس ، والمقدرة على التأثير فيهم .

وقد لقيت برامج معهده — وما زالت تلقى نجاحاً كبيراً ، واقبالاً عظيماً . بل ان المصالح الحكومية ، والشركات الكبرى ، واستنديوهات هوليوود ، قد اعترفت بفضل هذه البرامج ، فأصبحت توفد البعثات من موظفيها الى معهد كارنيجى ، عسى ان يتشبعوا بمبادئه ، فيزداد إنتاج هذه المصالح والشركات ، وتضيق ما تصبوا اليه من نجاح .

ثم سرعان ما أصبح لمعهد «كارنيجى» فروع كثيرة أربى عددها على ثلاثمائة فرع ، فى مدن شتى بلغ تعدادها مائة وثمانين وستين مدينة فى أمريكا ، وكندا ، وجزر هاواى ، والنرويج .

ويقدر عدد الطلبة الذين يلتحقون بفصول معهد «كارنيجى» سنوياً بنحو خمسة عشر ألف طالب ، يتقاطرون ، لا من ولايات أمريكا فحسب ، بل من سائر أنحاء العالم . وليس أدل على أصابة الهدف الذى يرمى الى «معهد كارنيجى» ، من أن ستين فى المائة من الطلبة الذين يلتحقون بفصوله كل سنة ، يزكيهم الطلبة السابقون ، ويوصون بقبولهم !

ويكاد طلبة «معهد كارنيجى» لا يطيقون فراق معيهم ، بل ان كثيرين منهم يعاودون الالتحاق بالمعهد أو أحد فروع بعدد قصير من تخرجهم فيه . ورغم ان الأساتذة الذين يعهد اليهم كارنيجى ، فى التدريس بفروع المعهد المختلفة هم غالباً أساتذة

جامعون مشبعون بالرسالة التي يبشر بها كارنيجي ، فان كثيرين من المتخرجين في المعهد ، يلتبسون أن يعينوا بدورهم اساتذة في فروع المعهد ، حتى يكون لهم من تدريس البرامج التي درسوها ، تدريب متجدد على المبادئ التي تشبعت بها نفوسهم .

ومن طريف ما يذكر عن كارنيجي ، ان زوجته « دوروثي » كانت فيما سبق طالبة بفرع معهده في مدينة « تلسا » بولاية « اوكلاهوما » ، وقد علم كارنيجي فيما بعد أن امها كانت جارية لآل كارنيجي في « ميسوري » قبل ان يولد هو بزمن !

ولا يفتأ كارنيجي يصرح دوما ، بأنه رغم تشبعه بالمبادئ التي ينشرها على الناس ، لا يستطيع المثابرة على تطبيق جميعها . وفي هذا يقول : انه ليس بدعا في الخلق ، وانما هو بشر لا يملك احيانا الا ان يغضب ، او ينتقم ، او ييغض ، ثم يلتبس بنفسه مخذرا ، ان نبي الصين « كونفشيوس » كان يشكو — ورغم حكمته وفلسفته — من انه لا يستطيع الاستمسك دائما بالمبادئ والتعاليم التي يبشر بها .

وكثيرا ما يحلو لزوجته كارنيجي أن تداعبه ، اذا رأت منه انسياقا وراء غضبه ، أو تقاعسا عن أخذ الأمور بالحكمة والروية ، فتفكره بأنها انفقت على الدراسة في معهده ستة وسبعين دولارا ، ثم تطلبه برد هذا المبلغ ، لأنه — وهو صاحب المبادئ والتعاليم — لا يستطيع أن يثبت جدواها !

وبرغم الشهرة الذائعة ، والثروة الطائلة اللتين يستمتع بهما كارنيجي ، فله لا يبرح يمرح في تواضع محب ، أنه لم يأت قط بشيء جديد ، وأنه لم يفعل أكثر من أن ذكر الناس بالمبادئ القديمة المعروفة التي جرت على السنة الانبياء والحكماء ، وفي هذا يقول : « مثال ذلك انني اعلم الناس كيف يكونون عن انطلق . امتدري ما الذي يجنب الناس القلق ؟ العمل بمقتضى مثلين

مسائرين يعرفهما الناس حق المعرفة : « لا تعبر جسرا حتى
تصل اليه » و « لاتبك على ما فات » ، فما هو بالله الجديد
في هذا ؟ . . »

وديل كارنيجى بمد هذا ، فى الستين من عمره ، لطيف
الهيئة ، محكم الھندام ، أشهب الشعر ، خفيف الروح ، محب
للدعابة ، قوام بين الطول والقصر ، والنحافة والبدانة ، جم
التواضع ، أبغض الأشياء اليه أن يحاط بمظاهر الحفاوة والتكريم
وهوايته المفضلة هى العزف على « الأكورديون » فى أوقات
فراغه . وهو برغم ثرائه ، يعيش وزوجته فى بيت متواضع ،
فى « نورست هيلز » بنيويورك .

عبد المنعم محمد الزياى

مقدمة العرب

يقول مؤلف هذا الكتاب عن نفسه انه « اشد المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا » . ولدهشته هذه قصة طريفة :

فحين أنشأ « ديل كارنيجي » معهده لتعليم البالغين ، وأمر له برامج في الخطبة المؤثرة ، والعلاقات الإنسانية . تلفت حوله باحثا عن مرجع يعين طلبته على السير في هذه الدراسة ، فأعياه البحث دون أن يجد بغيته ، ومن ثم عكف على وضع المرجع المطلوب بنفسه ، وسماه « كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس » How To win Friends and influence people . وقد عرض هذا الكتاب للبيع في المكتبات مؤملا أن يباع منه — على أحسن تقدير — ثلاثون ألف نسخة ، فإذا بهذا الكتاب يعاد طبعه ستا وخمسين مرة في اثني عشر عاما ، ويزيد بهذا الكتاب ما بيع منه على ثلاثة ملايين نسخة . ويصفه النقاد بأنه « أوسع الكتب الجدية انتشارا في التاريخ ، بعد الحديث النبوي والقرآن الكريم والإنجيل » ! .

وتعدى هذا الكتاب حدود أمريكا الى أرجاء العالم قاطبة، فكان له فيها مثل حظه في أمريكا من ذبوع وانتشار ، إذ ترجم الى ست وخمسين لغة ، منها اللغة الأمريكية ، ولغة البنجاب ، وبورما ، وقد تشرفت بقديمه لقراء العربية ، منذ نحو خمس وعشرين عاما ، فنضدت نسخه في أشهر قلائل ، وما زال الكثيرون يفتقدونه ، فعسى أن تتاح لى فرصة إعادة طبعه في وقت قريب (١) .

(١) لقد بررت بهذا الومد وأصدرت عملا الطبعة الخامسة عشر وهذه هي السادسة عشر من الكتاب المذكور ، ونسخه متاحة اليوم لكل راغب .

ذلك هو الشق الأول من السبب الذى يعزو اليه كارنيجى دهشته . أما الشق الثانى ، فهو أنه ما برح . منذ نشر كتابه الذى سلف ذكره . يؤكد أنه لم يضمن هذا الكتاب الا الحقائق ، والمبادئ القديمة المعروفة التى تداولها الانبياء ، والحكماء ، والمفكرون على مر العصور ، وكل ما صنعه بهذه الحقائق ، أنه فكر الناس بها ، وأعاد صياغتها فى أسلوب يشحذ العزائم ، ويستنهض الهمم الى العمل بها ، ثم ضرب الأمثال بأشخاص طبقوها فأفادوا منها أكبر الفائدة .

وأناف كارنيجى من دهشته على حقيقة واقعة جعلها محور رسالته فى الحياة ، تلك هى أن الناس اذا عمدوا الى تطبيق المبادئ الحكيمة المعروفة ، والأمثال السائرة القديمة التى طالما جرت على السنة أجدادهم وجداتهم ، وآبائهم وأمهاتهم ، بل ربما جرت على السنتهم ، هم أنفسهم ، فى صفرهم ، ثم سوها أو تناسوها فى كبرهم ... اذا عمدوا الى تطبيق هذه المبادئ والأمثال ، استحالت حياتهم نعيما مقيا ، واستمتعوا فى حياتهم بالسعادة والفلاح .

ومنذ ذلك الحين، راح كارنيجى ينشر رسالته هذه ، ويدعو الناس عامة ، وطلبة معهده خاصة ، الى اعتناقها ، اذا شاؤوا أن يعيشوا فى وئام مع انفسهم ، ومع الناس .

ومنذ وقت ليس ببعيد ، أدرك كارنيجى أنه لا غناء لطلبة معهده ، بل لا غناء لإنسان كائنا من كان — اذا كان يرجو السعادة فى الحياة ، وينشئ النجاح فيها — على أن يقهر عدوا له ، يسكن نفسه فيقلل أمنها ، ويسلبها طمأنينتها ، ويقوض سلامتها ، ويقف سدا منيعا دونها وأسباب السعادة والصحة والنجاح ... ذلك العدو اللدود هو : القلق .

وتلفت كارنيجى ، مرة أخرى ، لبحث عن كتاب فى كيفية قهر القلق ، يصلح لأن يكون مرجعا لطلبته ، فلم يجد لبغيته اثرا

وكما فعل في المرة الأولى ، فعل في هذه المرة ، فاكب على وضع مرجع في شهر القلق ، وسلخ من عمره قرابة سبع سنوات في البحث مما جرى على السنة الأنبياء ، والحكباء ، والعظماء . من حكم ، ومبادئ ، وأقوال تصلح لأن تكون علاجاً للقلق إذا هي اتخذت طابعاً عملياً ، وخرجت من نطاق الأقوال إلى حيز الأعمال ، ثم عكف على صوغ هذه المبادئ في قالب عملي ، واسلوب حماسي يستثير العزائم على تطبيقها ، والعمل بمقتضاها ، مستشهداً على فائدتها وجدواها بشخصيات ، منها ما أورد له التاريخ مكاناً مرموقاً ، ومنها ما لم يفرغ التاريخ بعد من تدوين سيرته .

وكانت ثمرة هذا العناء الطويل ، والمجهود الشاق ، هذا الكتاب الذي أقدم لك ترجمته العربية . وقد سباه المؤلف « كيف تقهر الحياة وتبدأ الحياة How To Stop Worrying and Start Living. — وآثرت أن أسبيه « دع القلق وأبدأ الحياة » تمثيلاً مع خطة مؤلفه في حث قرائه على السعي نحو الهدف المنشود ، وشحذ عزائمهم للعمل بما أورده من مبادئ حسيمة ونصائح قيمة .

واسمح لي ، أيها القارئ الكريم ، في هذا الموضع أن أوضح ما ذهب إليه المؤلف ، من أنه لم يجد كتاباً واحداً يعالج موضوع القلق . فالواقع أن المؤلفات في علم النفس ، التي ترايد عددها في الآونة الأخيرة زيادة كبيرة ، يكاد لا يخلو مؤلف منها من فصل أو بضعة فصول عن « القلق » . وقد قرأت ، بحكم شغفي بعلم النفس ، وهوايتي له ، طائفة من الكتب التي أخرجت فيه ، تديبها وحديثها ، فالفيت أكثريتها تطرق موضوع « القلق » وتتناوله بالبحث . ولكنها تطرقه من الناحية التي يسمونها كارنيجي — وله العذر — وأعنى بها الناحية النظرية « الأكاديمية » . فهذه الفصول والأبحاث ، في الأغلب ، محاطة بهالة علمية جافة ، مجسوة بالاصطلاحات الفنية المعقدة ، التي يحتاج القارئ

لفهمها وتتبعها ، الى دراسة تمهيدية ، في علم النفس ، لا تقل عن اربع سنوات .

واذن ، فحين يقول كارنيجى انه لم يجد كتابا واحدا يعالج موضوع القلق ، فهو يقصد انه لم يجد كتابا واحدا يشفى غليل معظم القراء الى الامام بموضوع القلق وطرق علاجه . وانا في هذا اؤيده ، وأعضده ، وأقر بأننى لم اقع قط على كتاب احاط بالقلق في شتى صوره ومظاهره ، وعرض لعلاجه بطرق عملية ميسورة ، كهذا الكتاب الذى بين يديك .

وطالما تساءلت — قبل ان اطلع على كتاب « كيف تكسب الأصدقاء » قائلا : « متى يثوب واحد من المشتغلين بعلم النفس الى رشده . ويفطن — وهو يدرس الخوف ، أو القلق ، أو الحياء ، أو فقدان الثقة بالذات — أن مثل هذه الاحساسات ، وغيرها ، تسيطر على ملايين الناس في هذا العالم ، فيفضل بالنزول الى مستوى هؤلاء الملايين ، ويقدم لهم كتابا مبسطا في هذه الاحساسات ، يتناولها فيه بالشرح المبسط ، ويصف طرق علاجها بأسلوب سهل ، ويبين سبيل الخلاص منها ، بضرب الأمثال بمن سبقوا الى الخلاص ؟ ! فهو ان كان يبغى الكسب المادى ، فلاشك أن التأليف للسواد الأعظم من الناس أجدى ماديا من التأليف للخاصة ! وهو ان كان يبغى للنفع الانسانى ، فالرسول الموفد الى الملايين أسهى ، واعم نفعا من الرسول الموفد الى العشرات أو المئات ، أو حتى الآلاف ! » .

لكنى كهفت عن تساؤلى حين تعرفت الى « ديل كارنيجى » من خلال كتاباته . فقد وجدت فيه ضالتي المنشودة ، وعرفت فيه كتابا له رسالة انسانية سامية ، هي حفز الناس على الخلاص من هذه الاحساسات التى تشوب النفس ، فتقصد بها عن الاستمتاع ببياحج الحياة ، والفتية ، فضلا عن هذا ، المعيا ، حصيفا ، تخير لتخليص النفس الانسانية من شوائبها ايسر السبل ، واكثرها وضوحا ، وانفلها تمهيدا .

أما بعد ، فلعل القلق الذي يعالجه هذا الكتاب ، أكثر
الاحساسات الضارة شيوعا . فان تشعب سبل الحياة في هذا
العصر ، وتعدد المسؤوليات ، وتزايد التبعات الملقاة على عاتق
الفرد منا ، لا تعفيه من القلق ، ولا تخلّيه من الكثر والهم ،
وتوزع الذهن ، وبلبلة خاطر ، والتوجس من المستقبل — وهي
كلها مرادفات للقلق على إطلاقه — وقد يبدو للوهلة الأولى أن
الاحساس بالقلق ، ينحصر ضرره في أنه مجرد احساس بالقلق،
ولكنك سوف تجد في هذا الكتاب كيف في وسع القلق أن يلزم
أشخاصا ، فرائضهم وهم يعانون شتى صنوف الأمراض ، وكيف
استطاع أن يسلب أناسا كل بهجة للحياة ، بل أن يقضى على
أعمالهم ، وموارد أرزاقهم ، وكيف أنه يجر في أذياله ، حتما ،
غيره من الاحساسات الهدامة كالخوف والبغضاء ، وفقد الثقة
الذات ، وغيرها مما ينأى بالإنسان عن أسباب السعادة .

فهذا الكتاب إذن ، حين يعينك على محو القلق من صحيفة
نفسك ، فاتها يعينك ، في الوقت نفسه ، على اكتساب الصحة،
والسعادة ، والنجاح .

المعرب

كيف كتب هذا الكتاب — ولماذا ؟

قبل خمسة وثلاثين عاما ، كنت واحدا من ائتمس الشبان في مدينة نيويورك . كنت اشتغل وسيطا لبيع سيارات النقل ، كسبا للعيش . ولم أكن أدري ما الذي يجز عجلات سيارة النقل ، بل لم أكن أريد أن أدري . كنت أحتقر مهنتي ، واحتقر العيش في غرفة رخيصة الاثاث ، في الشارع القريى السادس والخمسين ، في غرفة ترتع فيها الصراصير وتمرح . ومازلت أذكر أنه كان لى بضعة أربطة للعنق معلقة على مشجب ، فإذا مددت يدي في الصباح لأتناول واحدا منها تنافرت الصراصير الى كل ناحية ، وكنت أحتقر تناول طعامى في المطاعم الرخيصة القذرة ، التى كانت بدورها مرتعا للصراصير ! .

وقد اعتدت أن أقد على غرفتى المنعزلة كل ليلة ، وأنا أعانى صداعا شديدا ... صداعا تفذيه الخيبة والقلق ، والمرارة والنقمة ، كنت نائرا لأن الأحلام التى راودتنى أيام دراستى في الكلية قد استحالت الى كابوس مزعج . أكانت تلك حياة ؟ أكانت تلك هى المغامرة المثيرة ، التى طالما تطلعت اليها في لهفة وشوق ؟ أكان ذلك هو كل ما تضره لى الحياة الى الأبد : أن أمارس عملا حقيرا ! وأن أعيش مع الصراصير ! وأتناول طعاما قذرا ، بلا أمل في المستقبل ؟ ! ... طالما تمهيت أوقات الفراغ لأقطعها بالقراءة ، وبإخراج الكتب التى حلت بإخراجها في أيام دراستى .

ووقع في اعتقادي أنني قد أكسب الشيء الكثير ، ولا أخسر شيئا ، أن أنا تخليت عن العمل الذى أحتقره . فلم يكن همى أن أجمع ثروة طائلة ، بل أن أعيش عيشة حافلة .. وفي الحال ، فقد وصلت الى لحظة الفصل التى تواجه معظم الشبان حين يبدؤون الحياة . فاتخذت قرارى الحاسم .

ولقد غير هذا القرار مستقبلي كله، وجعل الأعوام الخمسة والثلاثين الماضية من حياتي ، أعوام سعادة ورغد ، أكثر مما تصورت وقدرت .

وكان القرار الذي اتخذته هو هذا : سأتخلى عن العمل الذي احتقره، ولما كنت قد أمضيت أربع سنوات في «كلية المعلمين» « وأرينسبرج » بولاية « ميسوري » ، استعدادا لأن أكون معلما : فسأكتب عيشي من تعليم الطلبة البالغين في المدارس الليلية ، وعندئذ يخلص لي النهار لأمضيته في مطالعة الكتب ، واعداد المحاضرات ، وكتابة الروايات والقصص القصيرة .. فقد كنت أريد أن « أعيش لأكتب » ، وأكتب لأعيش » .

وأية مادة ، ترى ، ينبغي أن أعلمها للبالغين في المدارس الليلية ؟! وتلفت الى الوراء، وأخذت أوازن بين المواد التي تعلمتها في الكلية ، فتبينت أن البرنامج الذي درسته في فن الخطابة العامة ، كان أجدي على في حياتي العملية ، بل في حياتي عموما، من كل ما درسته من البرامج . ولماذا ؟ لأنه محام ما كنت أعانيه من حياء وجبن ، وضعف ثقة بالنفس ، ووهني الشجاعة ، والثقة ، والمقدرة ، على معاملة الناس ، كما أنه أوضح لي أن الزعامة منجذبة ، عادة ، الى الرجل الذي يسهه أن ينهض على قدميه ، ويقول ما يجول بذهنه .

وقدمت طلبا للالتحاق بوظيفة مدرس لفن الخطابة العامة، في برامج اضافية ليلية نظمها كلا من جامعتي كولومبيا ونيويورك، ولكن هاتين الجامعتين اعتذرتا بأنهما تستطيمان المضي في برامجهما بدون معونتي ! .. وأحسست بالخيبة اذ ذاك .. ولكني الآن احمد الله على انهما ردتاني خائبا ، فمقد التحقت بعد ذلك بالمدارس الليلية لجمعية الشبان المسيحية ، وقد التزمت بأن اظهر نتائج ملموسة بأسرع ما استطيع . وياله من تحد واجهته! هؤلاء البالغون الذين يدرسون في تلك المدارس لم يأتوا اليها

لأنهم طامعون في درجات علمية ، أو مراكز اجتماعية ، وانما اتوا لسبب واحد : هو أن يطوا مشكلاتهم .

كانوا ينشدون القدرة على الوقوف على أقدامهم ، والقضاء بضع كلمات في اجتماعات متعلقة بأعمالهم . دون أن يفهم عليهم من فرط الرهبة !

وكان المشتغلون بالبيع منهم ، يطمحون الى مواجهة عمل صعب المراس ، دون أن يذرعوا الأحياء التي يسكنونها ثلاث مرات قبل أن يستجمعوا أطراف شجاعته ! كانوا يطمحون الى أن ينجحوا في أعمالهم ، وإن حصلوا على قدر أوفر من المال تنعم به أسرانتهم .

ولما كانوا يدفعون نفقات تعليمهم بالتقسيط — وفي استطاعتهم أن يكفوا عن الدفع اذا لم يحصلوا على نتيجة — ولما كنت انتقاضي نسبة من الأرباح ، لا مرتبا منتظما ، لذلك كله تحتم على أن أكون عمليا ، اذا أردت أن أعيش .

وأحسست اذ ذاك أتى مغبون نوعا ما ، غير أنني أعلم الآن أنني كنت أحصل على مران لا يقوم بثمن .. فقد كان على أن أستحث طلبتي على النجاح ، وأساعدهم على حل مشكلاتهم ، وأجعل كل درس من دروسي محفزا ، ملهما ، لأرغبهم في متابعة الحضور .

كان عملا مثيرا ، وقد أحببته . ولشدة ما دهشت للسرعة التي أحرز بها هؤلاء الطلبة البالغون الثقة بأنفسهم ، أحرز معظمهم تقدما مطردا ، وزيادة في الدخل . ونجحت الدراسة أكثر مما قدرت ، فلم تبض ثلاثة مواسم دراسية ، حتى قبلت جمعية الشبان المسيحية — التي رفضت أن تمنحني خمسة دولارات في الليلة بصفة مرتب منتظم — أن تعطيني ثلاثين دولارا في الليلة على أساس النسبة المئوية . وكنت أولا أدرس فن الخطابة العامة فحسب ، ولكني مع مر السنين ، تبينت أن هؤلاء

الطلبة البالغين في حاجة أيضا الى كسب الاصدقاء والتأثير في الناس . فلما لم أجد كتابا يعالج العلاقات الانسانية ، توليت أنا وضع كتاب من هذا النوع .. وافت الكتاب .

نعم ! انه لم يؤلف بالمعنى المفهوم من التأليف ، بل نما وتطور مع تجارب هؤلاء الطلبة البالغين — وقد سميته « كيف تكسب الاصدقاء وتؤثر في الناس » .

ولما كنت قد وضعته ليكون مرجعا فحسب ، لطلبتى البالغين ولما كنت قد كتبت من قبله اربعة كتب لم يسمع بها أحد ، فأتى لي أحلم قط بأن سيياع منه ذلك العدد الضخم الذى بيع .. ولعلنى الآن أكثر المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا .

ويتتابع السنين على ، أدركت ان ثمة مشكلة أخرى كبرى تواجه طلبتى البالغين ، تلك هى « القلق » .. فغالبيتى طلبتى من المشتغلين بالبيع ، أو السكرتيريين ، أو المهندسين ، أو المحاسبين ... انهم خليط من مختلف الأعمال والمهن ، ومعظمهم يواجهون مشكلات ، ويصادفون عقبات . وبين طلبتى نساء عاملات ، وزوجات ، وهؤلاء بدورهن يواجهن مشكلات . عندئذ أدركت انى في حاجة الى مرجع في كيفية قهر القلق .

ومرة أخرى ، حاولت ان اعثر على مرجع في هذا الموضوع وذهبت الى المكتبة العامة بنيويورك ، يقع أحد فروعها في الشارع الخامس ، والفرع الثانى يقع في الشارع الثانى والاربعين ، ولشد ما كانت دهشتى حين اكتشفت أن لدى هذه المكتبة اثنين وعشرين كتابا فقط مدرجة تحت عنوان « القلق » ، ولعل من الطريف أن لاحظ ان لدى المكتبة مائة وتسعة وثلاثين كتابا مدرجة تحت عنوان « الديدان » (١) ! أى أن عدد الكتب التى تعالج موضوع

(١) كلنا الكلمتين : القلق Worry والديدان (Worms) تبدآن بحرف

(W) مما سهل على المؤلف أن يقع على هذه الملاحظة

الديدان يبلغ نحو تسعة أضعاف عدد تلك التي تعالج موضوع القلق ! . وليس هذا مدهشاً ؟ .

ولما كان القلق من أكبر المشكلات التي تواجه الإنسانية ، فانك لاشك تحسب أن كل مدرسة عليا ، أو كلية في هذه البلاد ، تدرس منهاجا في كيفية تهر القلق ، اليس كذلك ؟ ورغم ذلك ، فان كان هناك منهاج واحد في هذا الموضوع يدرس في أية كلية في هذه البلاد ، فاني لم أسمع به مطلقا ! .

وليس عجيبا إذن أن يقول «دافيد سبيري» في كتابه «كيف تقلق بنجاح» (١) : « انا ننتهي الى طور النضج ، ولنا من قلة الاستعداد لمواجهة التجارب ، مثل ما للديدان من الخبرة ، برقصة الباليه !! » .

وما نتيجة ذلك ؟ النتيجة الواقعة ان ثلث عدد الأسرة في مستشفياتنا جميعها يشغله أشخاص متاعبهم الأصلية اما عصبية او عاطفية .

ولقد قرأت هذه الكتب الاثني والعشرين ، التي تعالج موضوع القلق ، والمصنوعة على أحد أرفف المكتبة العامة بنيويورك واشتريت فضلا عنها كل ما استطعت العثور عليه من الكتب التي تعالج هذا الموضوع ، ومع هذا كله لم أقع على كتاب واحد ، يصلح لأن يكون مرجعا لطلبتى البالغين ، ومن ثم عولت على أن أضع بنفسى كتابا في هذا الموضوع .

وأخذت أهين نفسي لأخراج هذا الكتاب منذ سبعة أعوام مضت .. وكيف ؟ قرأت ما كتبه الفلاسفة على مر العصور خاصا بالقلق . وقرأت مئات التراجم ابتداء من « كونفشيوس » الى

« تشرشل » .. وذهبت لمقابلة عدد من الشخصيات البارزة في شتى نواحي الحياة ، مثل « جاك ديبسى » ، بطل الملاكمة — والجنرال « عمر برادلى » ، والجنرال « مارك كلارك » ، و « هنري فورس » ، و « اليانور روزفلت » ، و « دوروشى دبكس » .

ولكن هذا كله لم يكن الا بداية . فقد فعلت ، فضلا عن هذا ، شيئا افضل بكثير من القراءة والمقابلات : اشتغلت خمس سنوات في « معمل » لتقهر القلق ! وهذا « المعمل » ، على ما اعتقد ، هو أول معمل ، وهو الوحيد من نوعه ، في العالم أجمع ، أعنى أنني أعطيت طلبتي مجموعة من القواعد في كيفية تقهر القلق ، وطلبت اليهم أن يطبقوا تلك القواعد على حياتهم الخاصة ، ثم سألت كلا منهم أن يشرح لزملائه في الفصل ماذا كانت النتيجة ... وكنتييجة لهذه التجربة ، اعتقد أنني استمعت الى محاضرات في كيفية تقهر القلق . أكثر مما تدر لاي فرد عاش في هذا العالم . هذا فضلا عن القصص الواقعية الكثيرة ، التي تدور حول هذا الموضوع ، والتي وصلتني بالبريد .

فهذا الكتاب انن لم ينحدر من برج عاجي ، لا ، ولا هو دراسة « اكاديمية » في كيف « يحتفل » أن يقهر القلق . بل انه ، على النقيض من ذلك .

فقد توخيت أن يكون هذا الكتاب عمليا ، مؤيدا بالوثائق والأدلة وكيف « استطاع » الآلاف من البالغين «فعلا» أن يتغلبوا على القلق . ويسعنى أن أوكد لك أيها القارئ ، شيئا واحدا ، هو أن هذا الكتاب سهل الهضم ، ميسور القضم تستطيع أن تعمل فيه أسناتك ! ويسعدنى أن أقول لك انك لن تجد في هذا الكتاب قصصا تدور حول « رجل ما » يدعى « جون » أو « سيدة ما » تدعى « ماري » . ففيما عدا حالات نادرة ، يسمى لك هذا الكتاب الأشخاص بأسمائهم ، ويذكر مواطنهم . فهو دامج ، مؤيد بالبراهين .

لقد قال الفيلسوف الفرنسي فاليري : « العلم طائفة من وصفات ناجحة » . وهذا القول ينطبق على هذا الكتاب ، فهو مجموعة « وصفات مجربة » لتخليص حياتنا من القلق .

ويحسن أن أخبرك أنك لن تجد في هذا الكتاب شيئا جديدا ولكك ستجد الشيء الكثير مما يتجاهله الناس . وهذا هو المهم . . . فلا أنت ، ولا أنا ، نحتاج الى شيء جديد يقال . . . فاننا نعلم ما يكفى لأن يجعل حياتنا كاملة من جميع نواحيها . فعلتنا ليست الجهل ، وإنما هي التجاهل . ومهمة هذا الكتاب هي تكرار حقائق تديمة معروفة مع تجسييمها ، وإبرازها ، لتحفزك على تطبيقها .

وبعد — فأنك لم تشتتر هذا الكتاب لتقرا كيف كتب ، بل أنك تتطلع الى التنفيذ . وهذا حسن . فلتبدأ القراءة . وأرجو أن تقرأ الصفحات الخمسين الأولى من هذا الكتاب . . . فإذا لم تشعر بعدها أنك أحرزت قوة جديدة للقضاء على القلق ، والاستمتاع بالحياة . . . فطوح بهذا الكتاب في سلة المهملات . . . فلا خير لك فيه ! .

فيل كارنيجي

الجزء الأول

حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

الفصل الأول

عش في حدود يومك

في ربيع عام ١٨٧١ التقط شاب كتابا ، وقرا فيه اثنتين وعشرين كلمة ، كان لها ابعاد الاثر في تكييف مستقبله . كان الشاب طالبا يدرس الطب في « مستشفى مونتريال العام » — بكندا — وحين اوشك على دخول الامتحان النهائي ، ساورد القلق على مستقبله ، ولم يدر ماذا يفعل ، ولا كيف يكتسب خبرة ، ولا كيف يكسب رزقه فيما لو تخرج . لكنه بفضل هذه الكلمتين اثنتين والعشرين التي قراها ، أصبح أشهر طبيب في جيله . فهو الذي أسس مدرسة « جونز هويكنز » للطب ، ذات الشهرة العالمية ، وترجع زمنا على كرسى الاستاذية في الطب بجامعة أكسفورد ، واتعم عليه ملك انجلترا بلقب « سير » . وحين توفي نشرت سيرة حياته في مجلدين كبيرين من ١٨٦٦ صفحة ، ذلك هو « سير أوسلر » (١) .

وهذه الكلمات اثنتان والعشرون التي قراها في ربيع ١٨٧١ في كتاب للأديب الإنجليزي الكبير « توماس كارليل » فاعلته على ان يبدأ حياة جديدة ناجحة لا يشوبها القلق هي « ليس علينا ان

Sir William Osler (١)

نتطلع الى هدف يلوح لنا باهتا على البعد ، وانما علينا ان ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح بين « (١) » .

وانقضت على تخرج طالب الطب اثنتان وأربعون سنة . وفي ذات يوم من أيام الربيع المشرقة وقف « سير وليم أوسلر » يخاطب طلبة جامعة « ييل » فقال ان رجلا مثله — احتل مقعد الاستاذية في أربع جامعات مختلفة ، ووضع كتابا لقي رواجا كبيرا — خليق بأن تتوافر له قوة ذهنية فريدة في نوعها ، ولكن الامر على العكس . فان اخص اصدقائه يعلمون عنه ، انه «عادي الذكاء » ، « متواضع البديهة » .

فما هو افن سر نجاحه؟ لقد عزا ذلك الى ما سماه «الحياة في حدود اليوم» . فماذا كان يعنى بذلك ؟ قبل ان يلقي كلمته في طلبة « جامعة ييل » ببضعة أشهر ، عبر الاطلنطى على عابرة محيط ضخمة ، حيث شاهد القبطان يقف فوق برج الباخرة ، ويضغط زرا ، فتجلجل آلات السفينة ، ويحجب جانب منها خلف حاجز حديدى ، ولا يبقى منها الا ما يلزم السفينة في يومها . وقد شرح الدكتور أوسلر ذلك لطلبة جامعة ييل ، ثم اردف شرحه قائلا : « وكل منكم اروع بنيانا من عابرة المحيط الضخمة ، وهو يقدم على رحلة اطول بكثير من رحلة عابرة المحيط ، فمليكم اذن أن تتعلموا السيطرة على « آلاتكم » فلا تبقوا منها الا ما يلزم لرحلة اليوم ، فذلك ادعى الى اتهام الرحلة بسلام . فليتصور كل منكم نفسه واقفا فوق البرج — كما فعل قبطان السفينة — وليتخيل انه يضغط زرا ، فيسمع صوت الابواب الحديدية وهى تغلق على الماضى — الماضى الذى لم يعد له وجود — ثم ليضغط زرا آخر ، فتسدل ستائر حديدية على المستقبل — المستقبل

“Our main business is not to see what lies dimly (١)
at a distance, but to do what lies clearly at hand”
..Thomas Carlyle.

الذى لم يولد بعد — وبذلك يضمن السلامة في يومه هذا . أغلقوا الأبواب على الماضى .. وأوصدوها دون المستقبل ، وعودوا انفسكم العيش في حدود اليوم .

هل كان الدكتور أوسلر يعنى أنه لا ينبغي لنا أن نستعد للغد أو نفكر فيه ؟ كلا ! فقد مضى في خطبته تلك فقال « إن أفضل الطرق للاستعداد للغد ، هي أن نركز كل ذكائنا وحماسنا في إنهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون .. هذا هو الطريق الوحيد الذى نستعد به للغد ! »

وقد نصح الدكتور أوسلر طلبة جامعة بيل أن يبدؤا يومهم بالدعاء الذى كان يطلوه المسيح «خبزنا كفافنا أعطنا اليوم» وذكرهم أن هذا الدعاء كان من أجل خبز « اليوم » ، وحسب ! فلا هو يحتاج على الخبز الرديء الذى كان بالأمس ، ولا هو يقول مثلاً : « يا الهى ، لقد عم الجفاف ، ونخشى ألا نحصل على خبزنا في الخريف القاسم » ، أو « لو أننى يا الهى ، فقدت وظيفتى ، فكيف أحصل عندئذ على الخبز » ! .

كلا ، أن بهذا الدعاء يطلب خبز اليوم فقط ، فخبز اليوم هو وحده الذى يمكنك أن تعيش اليوم ! .

ولقد اعترض الكثيرون على قول السيد المسيح : « .. فلا تهتموا للغد ، لأن الغد يهتم بها لنفسه . يكفي اليوم شره » (متى ٦ : ٣٤) . وقال هؤلاء المعارضون : « كيف لا نفكر في الغد ، بل ينبغي أن نفكر فيه ، وأن نتأهب له . ينبغي أن نوفر مالا لأوقات الشيخوخة ، وأن نمد المشروعات للمستقبل حياتنا » .

وهذا حق ! نعم يتحتم عليك أن « تفكر » في الغد ، وتعد المدة له ، ولكن لا يجب أن « تهتم » له . والهم مرادف للقلق ! نفى خلال الحرب الماضية ، رسم قوادنا الخطط للمستقبل . ولكنهم لم « يهتموا للمستقبل » فقد قال « الأميرال ايرنست كنج »

قائد بحرية الولايات المتحدة : « لقد جهزت أحسن المقاتلين ، بأحدث العتاد الموجود لدينا ، ووجهتهم أحكم توجيه ، وهذا كل ما أستطيعه . فإذا غرقت سفينة ولم يسعنى أن انتشلها . وإذا كان مقدرا لها أن تفرق ولم يسعنى أن أمنعها . فأجدي على أن ائسفل وقتي بالتفكير في مشكلات الغد بدلا من أن أضيعه في التحسر على الماضي . وفضلا عن هذا ، فلو اننى أخذت في التحسر على الماضي لما عبرت في هذه الحياة طويلا . »

وانك لتجد — سواء في الحرب أو في السلم — أن الاختلاف الرئيسى بين التفكير المتزن ، والتفكير الأحق ، هو أن التفكير المتزن يعالج الأسباب والنتائج ، وينضى الى خطة منطقية انشائية ، وأما التفكير الأحق فيفضى الى التوتر والانهار العصبى .

حظيت أخيرا بمقابلة « آرثر هيز سولزبرجر » (Arthur Hays Sulzberger) وهو ناشر جريدة « نيويورك تيمس » إحدى كبريات الصحف في العالم ، فقال لى : أنه عندما نشبت الحرب العالمية في أوروبا ، ساوره الجزع والاشفاق من المستقبل ، حتى استحال عليه أن ينام ، فكان كثيرا ما يصحو من نومه ليلا ، فيتناول قلما وقرطاسا وينظر الى صورته في المرآة ، وينقلها على القرطاس ! ولم يكن يعلم شيئا عن فن الرسم ، ولكنه كان يرسم كيفما اتفق ، لكى يبعد القلق عن ذهنه . وذكر لى مستر سولزبرجر أنه لم يستطع مع ذلك أن يطرد القلق ، وأن ينعم بالراحة والسلام ، إلا حين اتخذ له شعارا ، هو هذه الكلمات المنسخت المقتطعة من أحد التراتيل الدينية : « خطوة واحدة تكفينى » وهذا هو مطلع الترتيل :

« خذ بيدى أيها الضوء الكريم ، وثبت قدمى ... »

« انى لا أطمع فى الأفق البعيد .. خطوة واحدة تكفينى »

وفى هذا الوقت نفسه ، كان هناك شاب — فى مكان ما من

أوريا — يرتدى البزة العسكرية ، ويطلقن مثل هذا الدرس .
ذلك هو « تيد بنجرمينو » من أهالى بلتيهور بولاية ماريانند .
وقد كتب الى « تيد بنجرمينو » يقول : « فى ابريل عام
١٩٤٥ اجتأحنى القلق حتى سبب لى داء عضالا فى « القولون »
عانيت منه الألم المرير . ولو أن الحرب لم تنته يوم انتهت ، لكنت
قد أصبت بانتهيار تام .

فقد كنت أعمل ضابطا فى لجنة « سجلات القبور » التابعة
لفرقة المشاة الرابعة والتسعين . وكانت مهمتى أن أساهم فى
اعداد سجلات بأسماء الجنود والضباط القتلى والمفتودين ،
والنازلىن بالمستشفيات ، كما كنت أساهم فضلا عن هذا ، فى
استخراج جثث القتلى من الحلفاء والأعداء على السواء ، الذين
دفنوا على وجه العجلة اثناء احتدام المعركة . وكان على أيضا ،
أن أجمع مخلفات هؤلاء القتلى ، لأرسلها الى آبائهم أو ذويهم
المقربين الذين يحلون مثل هذه المخلفات محلا كبيرا من نفوسهم .
ومن هنا اعترانى القلق ، خشية أن يوتعننى الارتباك فى خطأ
جسيم . وكنت ، الى هذا ، دائم التساؤل :

« ترى ، أيمكن أن تتاح لى النجاة بعد هذا كله ؟ ايقدر لى أن
أحمل بين ذراعى طفلى الأوحد الذى يبلغ من العمر ستة عشر
شهرا . والذى لم أكن قد رأيته بعد ؟ » كنت قلقا ، مجهدا ، حتى
أننى فقدت من وزنى أربعة وثلاثين رطلا . وأوشك القلق والاجهاد
أن يدفعا بى الى الجنون . كنت انظر الى يدى ، فلا أرى غير
عظام يكسوها الجلد ، فيستبد بى الفزع من أن أعود الى وطنى
أديما محطما ، وأنفجر باكيا كالطفل .. وكنت أنفجر باكيا فى كل
مرة أخلو فيها الى نفسى .. وقد حدث عقب إحدى الممارك
الكبرى ، أن انتابتنى نوبة طويلة من البكاء ، كدت أنفد الأمل خلالها
فى أن أعود شخصا طبيعيا مرة أخرى . وانتهى بى المطاف الى
مستشفى حريمى . وهناك وجه الى الطبيب نصيحة غيرت مجرى
حياتى تماما . فبعد أن فحصنى فحصا دقيقا ، أنهى الى بأن مشكلتى

ليست جسمانية ، وإنما هي عقلية .. قال : « اسمع يا تيد .. انى اريدك ان تنظر الى حياتك كأنها ساعة زجاجية كذلك التى استخدمت قديما لتحديد الوقت . أنت تعلم ان هناك آلافا من حبات الرمل توضع فى نصف هذه الساعة الأعلى فتمر ببطء ، وفى نظام دقيق من خلال الرقبة الضيقة الى نصفها الاسفل ، فلا أنت ولا انا نستطيع ان ندفع بأكثر من حبة واحدة الى عنق الساعة دون ان نصيبها بخل . وأنت وأنا والناس جميعا كهذه الساعة الزجاجية . فعندما نصحو فى الصباح نجد مئات الأعمال فى انتظارنا ، فإذا لم نصف هذه الأعمال كلا بدوره ، وعلى حدة ، فى بطء وانتظام ، كما تنزلق حبات الرمل من عنق الساعة الزجاجية ، فإتينا نعرض كيائنا الجسماني والعقلي لخطر التحطيم » .. وقد سرت وقفا لهذه الفلسفة منذ ذلك اليوم التاريخي . وقد انتقدتني هذه النصيحة جسمانيا وعقليا أثناء الحرب ، وساعدتني كثيرا فى عملى بعد انتهاء الحرب ، فقد واجهت من المشكلات المتعلقة بعملى ما يعد بالعشرات . وكلها تتطلب الانجاز فى وقت قصير محدود . وبدلا من ان أسمح لأعصابى بأن تثور ، كنت اذكر نصيحة الطبيب ، وأردها لنفسى : « حبة واحدة من الرمل فى الوقت الواحد .. عمل واحد فى الوقت الواحد » وما زلت اكرر ذلك حتى أصبحت وفى وسعى أن أنجز أعمالى بمعزل عن القلق الذى كاد يحطمنى فى ساحة المعركة » .

* * *

من الحقائق المروعة أن نصف عدد الأسرة التى فى مستشفىائنا ، يشغله أناس يشغلهم الارهاق العصبى والعقلي .. أناس ناؤا بعينهم الثقيل من الماضى المتراكم ، والمستقبل المخيف . لقد حل فى وسع الكثيرين من هؤلاء المرضى أن يذرعوا الآن شوارع المدينة سعداء مرحين ، ناجحين فى حياتهم ، لو أنهم وعوا قول السيد المسيح . « لا تهتموا للغد ! » أو لو أنهم وعوا قول سير وليم أوسلر : « عش فى حدود يومك » .

أنت وأنا نقف للحظة فى ملتقى طريقين أبدين : الماضى الفسيح

الذى ولى بغير رجعة .. والمستقبل المجهول الذى يطارد الزمن، ويقرص بكل لحظة حاضرة .. ولسنا بمستطيعين العيش ولو بمقدار جزء من الثانية فى أحد هذين الطريقين الابديين .. فاذا حاولنا ذلك لم تجدنا المحاولة الا تحطيم اجسامنا وعقولنا . واذن فدعنا نرض بالعيش فى الحاضر الذى لا يمكن أن نعيش الا فيه .. دعنا نعش اليوم الى أن يحين وقت النوم . لقد كتب الروائى الكبير «روبرت لويس ستيفنسون» يقول : «كل امرئ يستطيع أن يحمل عبئه ، مهما ثقل ، الى أن يرخى الليل سدوله . وكل امرئ يستطيع أن ينجز عمل يوم واحد مهما صعب . وكل امرئ يستطيع أن يعيش قرير العين راضيا ، صبورا ، محبا ، نقيا ، الى أن تغرب الشمس . وهذا هو كل ما تبغيه منا الحياة فى الحقيقة » .

نعم ، هذا هو كل ما تتطلبه منا الحياة ، ولكن « مسز ا.ك. شيلدز » ، من اهالى ولاية متشيغان ، تملكها اليأس مرة الى حد الاشراف على الانتحار ، قبل أن تتعلم كيف تعيش الى أن يحين وقت النوم ! روت لى مسز شيلدز قصتها فقالت : « فى عام ١٩٣٧ فقت زوجى ، فانتابنى الحزن الشديد ، فضلا عن الفقر المدقع الذى وجدت نفسى اكابده . فكتبت الى مخدمى السابق « مستر ليون روش » صاحب شركة «روش كارلر» فى مدينة كانساس اطلب عملا واستطعت أن احصل على عملى السابق ، وهو بيع الكتب الى المدارس الريفية والداخلية « بالعمولة » . وكنت قد بعنت سيارتى حين انتاب المرض زوجى ، ولكنى استطعت تدبير شئ من المال دفعته دفعة اولى فى سيارة مستعملة ، وعدت ابيع الكتب من جديد . وكنت اظن أن العودة الى العمل قد تذهب بعض حزنى، ولكن خاب فالى .

« وفى ربيع عام ١٩٣٨ ، اقتضانى العمل أن ارتحل الى بلدة «فرساي» بولاية ميسورى . وهناك استشعرت الوحدة والاكتئاب ، حتى انى فكرت جديا فى الانتحار .. فقد لاح لى أن استمرار حياتى على هذا المتوال أمر مستحيل . اذ كنت اخشى أن

استيقظ كل يوم لأواجه الحياة التى اظلمت فى عهنى ، وكنت دائمة التلقى : أخشى الا أستطيع تسديد أقسلط السيارة او دفع ايجار الغرفة . وأخشى الا أجد طعاما أقتات به .. وأخشى أن تتدهور صحتى فلا أجد الطبيب . وما معنى من الانتحار الا شينان : تصورى مقدار حزن شقيقتى لموتى ، وعدم توافر ما يكفى من المال لجنازتى ! .

« وفى ذات يوم .. قرأت مقالا انتشلى من هذه الوحدة ووهبنى القدرة على مواجهة الحياة . ولن أفتأ أشكر لهذه الجملة التى قرأتها فى ذلك المقال ، وهى : « ليس اليوم الجديد الا حياة جديدة لقوم يعقلون » ! .. وكتبت لفورى هذه الجملة على الآلة الكاتبة ، والصقتها على نافذة سيارتى فى مواجهة متعد القيادة لكى أراها طوال وقت قيادتى للسيارة . لقد علمتنى هذه العبارة أن أعيش كل يوم على حدة ، وأن انسى الأمس ، وألا أفكر فى الغد .

« وقد استطعت أن أتغلب على الخوف من المرض ، والخوف من الحاجة ، وأنا الآن سعيدة ناجحة ، وفضلا عن هذا فأنا أعلم اننى لن أرتد خائفة قلقة مرة أخرى ، مهما واجهنى من مصاعب الحياة ، كما أعلم أنه لا حاجة بى الى الخوف من المستقبل ، ما دمت أعيش كل يوم على حدة ، وما دمت أعلم أن كل يوم جديد إنما هو حياة جديدة لقوم يعقلون » .

من تظنه نظم الكلمات التالية :

« ما أسعد الرجل .. ما أسعد وحده ،

« ذلك الذى يسمى اليوم يرمة ،

« والذى يقول ، وقد أحس الثقة فى نفسه ،

« يا أيها الغد ، كن ما شئت .

« فقد عشت اليوم لليوم ، لا غده ولا أمسه » .. ؟

إنها تبدو متمشية مع روح العصر الحديث .. اليس كذلك ؟ لكنها كتبت قبل ميلاد المسيح بثلاثين عاما .. كتبها الشاعرة الرومانى « هوارس » ! .

ومن أنجع الحقائق التي اعرفها عن الطبيعة الانسانية ، اننا جميعا ميالون الى نيل الحياة ! اننا يلذ لنا جميعا ان نحلم بروضة مزهرة عبر الأفق ، بدلا من أن نغم بالأزهار المفتحة خارج نوافذها في يومنا هذا ! .

فلماذا كنا من الحق بهذه الدرجة ! .

كتب « ستيفن ليكوك » يقول : « ما أعجب الحياة ! يقول الطفل : عندما أئسب فأصبح غلاما .. ويقول الغلام ، عندما أترعرع فأصبح شابا .. ويقول الشاب : عندما أتزوج .. فإذا تزوج قال : عندما أصبح شيخا متفرغا .. فإذا وافته المنية ، تطلع الى المرحلة التي تطلعها من عمره ، فإذا هي تلوح كأن ريحا اكتسحتها اكتساحا . اننا لانتعلم ، الا بعد فوات الأوان ، ان قيمة الحياة في ان نحياها ، في ان نحيا كل يوم منها وكل ساعة » .

لقد أوشك « أدوارد إيفانز » من أهالي ديترويت ، أن يقتل نفسه قلقا واكتئابا ، قبل أن يتعلم ان قيمة الحياة في ان يحياها ، في ان يحيا كل يوم منها وكل ساعة » .. نشأ « إيفانز » فقيرا ، معدما ، يكتسب رزقه من بيع الجرائد ، فقد اشتغل كاتبا في محل بقالة ، ثم التحق بوظيفة مساعد لمدير مكتبة ، كل ذلك وهو يعمل سبعة أشخاص ، ويكد ليوفر لهم القوت . ورغم أن أجره عن عمله الأخير كان ضئيلا ، فانه كان يخشى الاستقالة منه ، مخافة أن يتضور هو وعائلته جوعا . وانقضت ثمانية أعوام قبل أن يستجيب « إيفانز » أنراف شجاعته ، ليبدأ عملا مستقلا . وقد بدأ عمله المستقل برأس مال مقترض قدره خمسة وخمسون دولارا . لكنه أصبح يربح عشرين الف دولار في العام ! ثم حلت به نكبة . فقد أمد صديقا له بمبلغ كبير من المال فما لبث الصديق أن افلس ! .. وفي أعقاب هذه الكارثة حلت كارثة أخرى . فقد افلس ، بدوره ، المصرف الذي يودع فيه « إيفانز » أمواله جميعا . وأصبح إيفانز فإذا هو مفلس لا يملك مليما واحدا ، بل أصبح مدينا أيضا بمبلغ ستة عشر الف

ريال . ولم تتحمل أعصابه ذلك كله ، قال لي : « لم أستطع أن أكل أو أن أنام . وانتابنى المرض .. المرض الذى جره على القلق ولا شيء غير القلق ، وبينما أنا أسير ذات يوم ، أدركنى الإعياء ، وتهاويت فى عرض الطريق . وحملنى الناس الى بيتى . ولم ألبث حتى تفجر جسمى بثورا مؤلمة ، حتى أن مجرد الرقاد فى الفراش أصبح محنة شديدة . وكان هزالى يزداد يوما عن يوم ، وأخيرا انتهى الى الطبيب اننى لن أمكث حيا أكثر من أسبوعين ! وصدقت ذلك ، وكتبت وصيتى ، ولبثت فى الفراش أنتظر النهاية المحتومة . لم يعد يجدى اذ ذاك الخوف ولا القلق ، ومن ثم امتلئت للأقدار واسترخيت ، ورحت فى نوم عميق . ولم يكن مجموع ما قطعته فى النوم خلال الأسابيع الماضية يزيد على ساعتين ! ولكنى وقد أوشكت مشكلتى أن تحل بالموت ، استغرقت فى النوم كالطفل ، وبدأت المتاعب التى كنت أحسها تختفى وعادت الى شهيتى ، وازداد وزنى مرة أخرى ، لفرط دهشتى ! .

ومرت أسابيع قليلة ، فاستطعت أن أمشى متوكئا على عصائين ، ثم مرت ستة أسابيع فاستطعت أن أعود مرة أخرى الى العمل ! وكنت قبل مرضى أربع عشرين ألف ريال فى السنة ، ولكنى اليوم قانع بعمل يدر على ثلاثين ريال فى الأسبوع . ولقد وعيت الدرس الآن . فمحوت القلق من نفسى . وركزت كل وقتى ، ونشاطى ، وحماسى فى عملى الجديد » .

وقد تقدم « ايفانز » كثيرا فى عمله المتواضع ذاك ، فلم تمض سنوات قليلة حتى أصبح مديرا للشركة التى يعمل بها .. شركة « ايفانز للإنتاج » ! وعندما توفى ايفانز عام ١٩٤٥ ، كان يعد رجلا من أشد رجال الأعمال فى الولايات المتحدة نجاحا . وإذا قدر لك أن تطير يوما فوق جرينلاند ، فقد تهبط فى « مطار ايفانز » المطار الذى أطلق عليه اسمه تخليدا لذكراه .

واليك مغزى هذه القصة : لم يكن ادوارد ايفانز ليحرز النجاح

الذي احرزه في ميدان الاعمال ، وفي الحياة عموما ، لو لم يقدر له أن يعيش في حدود يومه ، وأن يمحو القلق على الماضي والمستقبل .

منذ خمسة آلاف سنة قبل الميلاد ، قال الفيلسوف الإغريقي « هرتليط » : كل شيء يتغير ، الا قانون التغير انكم لا تهبطون نهرا بعينه مرتين .. فالنهر يتغير كل ثانية ، وكذلك الرجل الذي يهبطه بالحياة في تغير لا ينقطع ، والشئ الاكيد في هذه الحياة هو اللحظة التي نعيش فيها ، فلماذا نشوه جمال لحظتنا هذه ويومنا هذا ، بحمل هموم المستقبل الذي يخضع لقانون التغير؟ .

وفي هذا المعنى نفسه وضع الرومان الاقدمون مثلا من كلمتين (Caros Diem) « استمتع باليوم » او « استمسك باليوم » . نعم ! استمسك باليوم ، واستخلص منه أكثر ما تستطيع .

وهذه بعينها هي فلسفة لويل توماس (Lowell Thoma) في الحياة . وقد أمضيت أخيرا عطلة نهاية الاسبوع في مزرعته ، فلاحظت أنه استخرج هذه الكلمات من « مزمور ١١٨ عدد ٢٤ » ووضعها داخل اطار علقه على جدران استوديو الاذاعة الخاص به لكي يراها في معظم الاوقات .

« هذا هو اليوم الذي صنعه الرب » .

« نبتهج ونفرح فيه » .

وكان « جون راسكن » (John Ruskin) يضع على مكتبه قطعة من الحجر ، منقوش عليها كلمة واحدة هي : « اليوم ! » وانا لا اضع قطعة من الحجر على مكتبي ، وانا الصق على مرآتي قصاصة ورق مكتوبة عليها هذه القصيدة ، لكي اطلمها كل صباح .. قصيدة كان سير وليم أوسلر يحتفظ بها على مكتبه ، وهي من نظم الكاتب الهندي الشهير « كاليداسا » .

سيرة الى الفجر !

أنظر الى هذا اليوم !
انه الحياة . جوهر الحياة .
في ساعاته القليلة .
تكن حقيقة وجودك :
معجزة النمو .
ومجد العمل .
وروعة الانتاج .
فالأمس ليس الا حلمًا .
والغد ليس الا خيالًا .
أما اليوم اذا عشناه كما ينبغي ،
فانه يجعل من الامس حلما سعيدا ،
ويجعل من الغد خيالًا حافلًا بالامل .
هكذا يجب أن نحيا الفجر !

واذن فأول ما ينبغي أن تعرفه عن القلق هو هذا :

إذا أردت أن تطرد القلق . من حياتك ، فافعل كما فعل سير
وليم أويسلر .

١ - أغلق الابواب على الماضي والمستقبل وعش في حنود
يومك :

لماذا لا تسأل نفسك هذه الاسئلة ، وتدون اجابتك عنها هنا .

(أ) هل أميل الى نبذ الحاضر لأفكر في المستقبل ؟ أتراني أحلم
بروضة سحرية مزهرة عبر الافق ، بدلا من أن أنعم بالزهور
المتفتحة من حولي ؟ .

(ب) هل أجعل حياة اليوم مريرة بتحسري على ما حدث في
الماضي الذي ولى ولم يعد له كيان ؟ .

(ج) هل استيقظ كل صباح مغرماً بأن « أستمتع باليوم »
لكي استخلص منه أقصى ما أستطيع ؟ .

(د) أتراني أحصل من الحياة على أكثر مما أحصل عليه الآن،
لو أنني عشت في حدود يومي ؟ .

(هـ) متى أبدأ بتطبيق هذا المبدأ ؟ الأسبوع القادم ؟ غدا ؟
اليوم ؟ .

الفصل الثاني

وصفة سحرية لتبديد القلق

اتريد « وصفة » ناجحة ، حاسمة ، اكيدة المفعول ، لتبديد بها القلق ؟ وصفة تستطيع تطبيقها في التو واللحظة ، قبل ان تتماهى في قراءة هذا الكتاب ؟

اذن دعنى احسدك عن الطريقة التى ابتكرها « ويليس كارير » المهندس النابغة ، الذى أسس صنفاعة آلات تكييف الهواء ، والرئيس الحالى لشركة « كارير » الشهيرة فى سيراكيوز - نيويورك . انها من احسن الطرق التى سمعت بها لعلاج القلق ، وقد استقيتها من مستر كارير نفسه ، عندما كنا نتناول الغداء ذات يوم معا فى نادى المهندسين بنيويورك .

قال لى مستر كارير : « عندما كنت شابا ، اشتغلت فى « شركة فورج » بمدينة « بفلو » بولاية نيويورك . وعهد الى ذات يوم ابتكار آلة لتنقية الغاز فى مصنع تابع لشركة « بشبرج للالوانى الزجاجية » فى مدينة « كريستال » بولاية ميسورى ، وهو مصنع تكلف انشاؤه مليون ريال . وكانت طريقة تنقية الغاز حديثة العهد فى ذلك الوقت ولم تجرب من قبل الا مرة واحدة . وصادفتنى فى اثناء عملى بمدينة كريستال صعاب لم اعمل لها حسابا ، فان الطريقة التى ابتكرتها لتنقية الغاز لم تات كما ارجو ، ولم تف بما قطعته الشركة التى اعمل بها لمصنع الالوانى من ضمان .

وذهلت للفشل الذى منيت به ، واحسست كأنها ضربنى شخص على ام راسى ، وشعرت باضطراب فى معدتى وامعائى وانتابنى قلق حال بينى وبين النوم .

« واخيرا هدانى تفكيرى الى ان القلق لن يجدينى شيئا ،

فأخذت أفكر في طريقة أحل بها مشكلتي دون القلق ، واهتديت إلى طريقة كان لها أروع النتائج ، ومازلت أستخدمها منذ سبعة وثلاثين عاما ، وأنها بسيطة ميسورة ، يستطيع كل إنسان استخدامها . وهي تتكون من ثلاث خطوات .

« الخطوة الأولى : أخذت أحل الموقف بأمانة تامة ، وقدرت أسوأ ما يمكن أن يحدث ، كنتيجة لفشلي . فمن المؤكد أنني لن أسجن ولن أقتل .. ولكن هناك احتمال بأن أفقد وظيفتي كما أن هناك احتمالا بأن تخسر شركتي مبلغ عشرين ألف ريال أنفقتها على الآلات التي عهد إلى ابتكارها ، وهذا هو أسوأ الاحتمالات .

« الخطوة الثانية : فلما فرغت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث وطلت نفسي على قبوله إذا لزم الأمر ، وقلت لنفسي سيكون هذا الفشل نقطة سوداء في سجلي ، وقد يتسبب في أن أفقد وظيفتي ، فإذا فصلت ، فإني أستطيع الحصول على وظيفة أخرى .. أما رؤسائي ، فأنهم يعلمون أننا نجرب ابتكارا جديدا لتتقية الغاز ، فإذا كانت التجربة قد كلفتهم عشرين ألف ريال ، فإني وسعهم احتمال فقد هذا المبلغ ، وفي استطاعتهم إضافته إلى الميزانية المخصصة للأبحاث .

« فلما انتهيت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث ، وطلت العزم على قبوله إذا لزم الأمر ، حدث شيء أدهشني . فقد وسعني الاسترخاء ، وشعرت بالطبائنة ، التي أنفقتها منذ أيام ، تتسأل إلى نفسي .

« الخطوة الثالثة : وعقب ذلك ، كرست وقتي محاولا انتقاذ ما يمكن إنقاذه من هذا الفشل ، الذي أعددت نفسي لمواجهة .

« فأخذت أفكر في الوسائل التي يمكن أن أقتل بها من الخسارة التي تقدر بعشرين ألف ريال . وأجريت عدة اختبارات ، فتبين لي أننا إذا أنفقنا خمسة آلاف ريال أخرى على استحضر

معدات اضافية ، فقد تحل المشكلة ، ولا ييؤء عملنا بالفشل .
وقد حدث هذا فعلا . وكسبت شركتنا خمسة عشر الف ريال
بدلا من ان تخسر عشرين الفا !!

« وكان من الجائز ان لا يحدث هذا ، لو اننى استمررت في
القلق . فان من اسوأ مميزات القلق ، انه يبدد القدرة على
التركيز الذهني . فنحن عندما نقلق ، ننشتت اذهاننا ، ونفقد
كل قدرة على البت او اتخاذ قرار حاسم ، لكننا عندما نعد
انفسنا على مواجهة اسوأ الاحتمالات ، ونعد انفسنا ذهنيًا
لمواجهته ، فاننا بذلك نضع انفسنا في موقف يسعنا فيه ان نركز
اذهاننا في صميم المشكلة . »

« هذه التجربة التى ذكرتها ، حدثت منذ عدة سنوات مضت .
وقد اخذت في تطبيق هذه الطريقة التى ابتدعتها لمواجهة القلق
منذ ذلك الوقت ، وكنتيجة لذلك اكاد اكون قد خلصت حياتى من
القلق اطلاقا . »

فلماذا كانت طريقة « ولبس كارير » عملية شديدة الفء
من الواجهة السيكلوجية ؟ لانها تخلصنا من الغيوم الكثيفة التى
نتخبط فيها اذا أعى القلق ابصارنا ، وتثبت اقدامنا على ارض
مأمونة نعرف فيها مواطىء اقدامنا، والا . . اذا لم نحس بالارض
الثابتة من تحتنا ، فكيف نأمل فى ان نفكر تفكيرا صحيحا ؟

منذ ثمانية وثلاثين عاما ، مات وليم جيبس اللقب بأبى علم
النفس التطبيقى . ولو انه كان حيا يرزق اليوم ، وسمع بهذه
الطريقة التى ابتكرها « كارير » لمواجهة اسوأ الفروض ، لأقرها
من صميم فؤاده . كيف عرفت هذا ؟ لانه قال ذات مرة : « اعنوا
انفسكم لتقبل الحقيقة ، فان التسليم بها حدث هو الخطوة الأولى
فى التغلب على المصاعب » . وقد عبر عن هذه الفكرة ايضا
« لين يرتانج » فى كتابه الشهير « أهمية المشى » (١) .

Liu Yitang : "The Importane of Living" (1)

قال هذا الفيلسوف الصينى : « ان طمانينة الذهن لا تاتى الا مع التسليم بأسوأ الفروض . و مرجع ذلك ، من الوجبة السيكلوجية ، الى ان هذا التسليم يحرر النشاط من قيوده » .

هذا هو الواقع بالضبط ! فان التسليم بأسوأ الفروض يحرر النشاط من قيوده . فحتى سلمنا بأسوأ الفروض لم يبق لنا شيء نخسره وان بقى ما نكسبه ! .

ومع ذلك فان ملايينا من الناس قد حطوا حياتهم في صورة غضب ، لأنهم رمضوا ان يسلموا بأسوأ الفروض . ورفضوا ان ينقذوا منه ما يمكن انقاذه ، وبدلا من ان يحاولوا بناء آمانهم من جديد ، خاضوا معركة مريرة مع « الماضى » وامتثلوا للقلق الذى لا طائل وراءه .

اتريد ان تعرف كيف استطاع شخص آخر ان يطبق طريقة « كارير » على مشكلته الخاصة ؟ هاك مثلا ، احد المشتغلين بالزيت فى نيويورك ، وهو من طلبتى . واليك قصته : لقد كنت ضحية ابتزاز مالى بالتهديد ، الأمر الذى لم أكن أومن بحدوثه خارج الشاشة البيضاء . فقد كان لشركة الزيت التى أراسها ، عدد من سيارات نقل الزيت ، وعدد من السائقين . وكانت كمية الزيت التى نسلها لكل عميل من عملائنا محدودة معلومة . وقد علمت فيما بعد ان بعض السائقين لم يكونوا يسلمون كميات الزيت بأكملها لأصحابها ، بل ينقصون منها كميات يبيعونها لحسابهم الخاص .

« وكانت المرة الاولى التى وقفت فيها على هذه المعاملة غير القانونية ، حين زارنى رجل ذات يوم ، وزعم أنه مفتش حكومى ، ثم طلب منى مالا نظير سكوته ، فقد كان يحرز أدلة قاطعة على ما يفعله سائقو الشركة ، وهدد بتسليم هذه الأدلة الى مكتب النائب العام اذا لم أمنحه ما يسكته ! .

« وكنت أعلم انه لاجابة بى — انا شخصا — الى القلق — ولكنى كنت أعلم أيضا أن القانون يحمل الشركات مسؤولية أعمال موظفيها ، وأكثر من هذا ، كنت أعلم أن المسألة اذا تناهت انى ساحة القضاء ، فان الدعاية التى ستثيرها الصحف ستودى بعملى ، وكنت فخورا بعملى ، فقد أسسه أبى منذ أربع وعشرين سنة .

« ومن ثم انتابنى القلق ، حتى استحلت مريضا ، لم أتناول طعاما ، ولم أذق للنوم طعما مدة ثلاثة أيام بلياليها . كنت ادور بذهنى كالمخبول فى دوائر لا منفذ لها : هل أدفع المال — خمسة آلاف ريال — ؟ أم أطرد الرجل قائلا له : ان يفعل ما يشاء ، ثم حدث ، فى مساء يوم الأحد ، أن التقت الكتيب المعنون « كيف تقهر القلق » الذى كان يدرس لنا فى فصول كارنيجى ، وأخذت أطلع فى الكتيب الى أن استوقفنى ما قاله « ويليس كارير » : « واجه أسوأ الاحتمالات » واذا ذاك سألت نفسى : « ما هو أسوأ ما يمكن حدوثه لى اذا رفضت أن أدفع المال للرجل ، فرجع مستنداته الى النائب العام ؟ » وكان الجواب هو هذا : « خراب يبنى به عملى .. هذا هو أسوأ ما يمكن أن يحدث ، اننى لن أسجن ، أو أقتل . كل ما هنالك أن الدعاية السيئة ستودى بشركتى » .

« وعندئذ قلت لنفسى : « حسنا ، فلنفرض أن العمل انهيار — وسلمت بهذا فرضا — فما الذى يحدث بعد هذا ؟ » وأجبت : « قد أسعى للالتحاق بعمل . وليس هذا بمستعير ، فاننى أعلم الشيء الكثير عن الزيت ، وهناك أكثر من شركة يسرها أن التحق بخدمتها » .

« وأحسست بعد ذلك بشيء من الارتياح . وبدأت ثورة عواطفى تخمد ، ولفرط دهشتى استطعت أن أفكر .

« فقد أصبح ذهنى من الصفاء بحيث وسعنى أو أواجه

الخطوة التالية وهى : محاولة انتقاذا ما يكمن انتقاذه . واذا جمعت افكر فى الحلول الممكنة ، بدت لى زاوية جديدة فى الموضوع . فلو اننى شرحت لمحامى الخاص الموقف بحذافيره ، فقد أجسد لديه مخرجا .. وقد يبدو من السخف اننى لم افكر فى مثل هذا من قبل ، ولكنى لم اكن افكر من قبل بل كنت قلقا . وعزمت على ان اتوجه الى محامى فى صباح اليوم التالى ، وذهبت الى الفراش فى تلك الليلة ، ورحت فى نوم عميق .

« كيف انتهت المشكلة ؟ لقد نصحنى المحامى ، فى اليوم التالى ، ، بأن اتصد الى النائب العام ، وانضى اليه بالحقيقة ! ولقد فعلت هذا وهناك تملكنى العجب ، حين سمعت النائب العام يقول : ان هذا الرجل الذى جاعنى لبيتز اموالى بالتهديد ما هو الا مدع يحتال على الناس منذ شهور . منتحلا صفة مفتش فى الحكومة ، وان البوليس يجد فى اثره ! وما كان اروع هذا القول لنفسى ، واطلجه لفؤادى ، بعد ان قضيت ثلاثة ايام بلباليها قلقا مهتما ! .

وقد علمتنى هذه الحادثة درسا لا ينسى ، فلا اكاد اواجه اليوم مشكلة تنذر بالقلق ، حتى اعالجها بما اسميه « وصفة ويليس كارير المعجوز » .

فى الوقت الذى كان فيه ويليس كارير يعانى القلق من جراء آلات تنقية الغاز فى مدينة كريستال بولاية ميسورى ، كان ثمة رجل من مدينة « بركن بو » بولاية نبراسكا ، يعد وصيته ، كان هذا الرجل . ويدعى « ايرل هانى » يشكو قرحة فى « الاثنى عشر » ، وقد صرح له ثلاثة اطباء بينهم اخصائى شهير فى امراض القرحة ، انه لا يرجى له شفاء ، ونصحوه بأن يمتنع عن الطعام ، وبأن لا يلقى او ينزعج لشيء ، وأن يحيط نفسه بهدوء تام ، كما نصحوه بكتابة وصيته !

وكان من جراء هذه القرحة أن فقد « ايرل هانى » وظيفة تدر عليه ربحا كبيرا ، فلم يعد له اذ ذاك ما يفعله سوى أن يتطلع الى الموت الذى يسعى اليه بطيئا .

وفجأة اتخذ « هانى » قرارا مدهشا . قال فى نفسه : « اذا لم يبق لى فى هذه الحياة سوى أمد قصير فلماذا لا أستمتع بهذا الأمد على أكمل وجه ؟ لقد طالما تمنيت أن أطوف حول العالم قبل أن يدركنى الموت ، فاذا كان لى أن أنفذ هذه الامنية ، فالآن هو وقت التنفيذ » .

ومن ثم ابتاع تذكرة سفر . وقد ارتاع أطباؤه ، وقالوا له : « ينبغى لنا أن نحذرك أنك اذا اقدمت على هذه الرحلة فستدفن فى قاع البحر » ولكنه أجاب : « كلا ! لن يحدث شيء من هذا ، فقد وعدت أقاربي ألا يدفن جثمانى الا فى مقابر الأسرة » . واشترى هانى تابوتا ، اصطحبه معه على الباخرة كى يدفن فيه اذا حان تضاؤه اثناء الرحلة ، ثم ركب السفينة ، وهو يمثل بقول عمر الخيام :

« انعم اقصى النعيم بما ملكتك يداك .

« قبل أن توسد اللحد ، فلا شيء هناك .

« سوى تراب من تحتك ، وتراب من أعلاك .

« فلا شراب ، ولا غناء ، ولا نهاية بعد ذاك » .

الا ان « هانى » لم يقطع الرحلة بغير شراب ، فقد أرسل الى زوجته مسز هانى خطابا يقول فيه : « لقد شريت النبيذ على السفينة ، ودخنت السيجار ، واكلت كل ألوان الطعام ، حتى الألوان الدسمة منها التى كانت كفيفة بالقضاء على . لقد استمتعت بهذه الفترة أكثر مما استمتعت فى ماضى حياتى جميعا . مارست صنونا متعددة من اللهو على ظهر الباخرة ، واشتركت فى انشاد الأغاني ، واكتسبت أصدقاء جدد ، وكنت أسهر الى منتصف الليل ، وعند ما وصلت الى الصين والهند أدركت أن المتاعب والصعاب التى واجهتها فى بلادى تعد جنة الى جانب الفقر والجوع الذين يعانيهما الشرق ، وعندئذ

كففت من هذا القلق السخيف ، وأسهرت الى بيع التابوت الذى
صحبته معى لأقرب حانوتى ، لم أعد الآن أشعر بالمرض قط .

وفى الوقت الذى حدث فيه هذا ، لم يكن « إيرل هانى » قد سمع
« بوصفه » كاريير لعلاج القلق ، ولكنه قال لى أخيراً : « اننى أدرك
الآن اننى كنت أطبق نفس المبادئ — أى مبادئ كاريير — دون وعى
منى ، فقد وطدت نفسى على مواجهة أسوأ الفروض — وهو فى
حالى أنا — الموت ! ثم عملت على انقاذ ما يمكن انقاذه ، فعملت
على استخلاص أكبر قدر من المتعة بما تبقى لى من عمر ، ولو اننى
مضيت فى القلق ، فما من شك فى انى كنت سأعود على البأخرة
داخل التابوت الذى أخذته معى . وما زال « هانى » يعيش الى اليوم
فى رقم ٥٢ شارع ويدجير — وينشستر — ماساشوستس .

وبعد ... فإذا كان ويليس كاريير استطاع أن ينفذ عشرين
الف ريال ، واستطاع رجل أعمال من نيويورك أن ينفذ نفسه من
الابتزاز بالتهديد ، واستطاع « إيرل هانى » أن ينفذ حياته من
الموت ، بواسطة هذه « الوصفة » السحرية ، فلا ترى أنك
تستطيع بها أن تحل بعض مشكلاتك التى كنت تظن أن لاحل لها ؟
واذن فالقاعدة رقم ٢ هى :

إذا كانت لديك مشكلة تبعث على اقلق ، فطبق « وصفة »
ويليس كاريير السحرية متخذاً هذه الخطوات الثلاث :

١ — اسأل نفسك : ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لى ؟

٢ — هبىء نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات .

٣ — ثم اشرع فى انقاذ ما يمكن انقاذه .

الفصل الثالث

ماذا يصيبك من القلق ؟

« ان رجال الاعمال الذين لا يمرضون

كيف يكانحون القلق يموتون مبكرا »

(الدكتور الكسيس كاريل)

منذ وقت مضى . طرق بابى جار لى . وحثنى وعائلتى على أن نطعم ضد الجدرى ، ولم يكن هذا الجار سوى واحد من آلاف المتطوعين الذين راحوا يطرقون الأبواب فى طول مدينة نيويورك وعرضها ويحسون الناس على التحصن ضد الجدرى . وهرع الناس وقد اخذهم الرعب الى مراكز التطعيم التى جندت أكثر من ألفى طبيب وممرضة ، وصلوا الليل بالنهار فى تطعيم الجموع المحتشدة ، وكان السبب فى ذلك كله هو القلق ! فقد حدث أن مرض ثمانية أشخاص من سكان نيويورك بالجدرى ، ومات منهم اثنان .. اثنان من مجموع سكان المدينة البالغ عددهم نحو ثمانية ملايين نفس !

ولقد عشت فى نيويورك أكثر من سبع وثلاثين سنة ، فلم يحدث أن طرق بابى أحد ليحذرنى من مرض يدعى القلق ... هذا المرض الذى سبب فى خلال الأعوام السبعة والثلاثين الماضية من الخسائر فى الأنفس أكثر مما سببه الجدرى بعشرة آلاف ضعف .

نعم ! لم يطرق أحد بابى ليحذرنى من أن شخصا من كل عشرة أشخاص من سكان أمريكا معرض للإصابة بانهييار عصبى ، مرجعه فى معظم الأحوال، الى القلق . ومن ثم فأتى اكتب هذا الفصل لاطرق بابك — أيها القارئ — واحذرك !

كتب الدكتور « الكسيس كاريل » الحائز على جائزة نوبل في الطب ، يقول : « ان رجال الأعمال الذين يكافحون القلق يموتون مبكرا » . ومثل رجال الأعمال في ذلك الزوجات ، والأطباء والفيلة حملة قوالب الطوب .

منذ بضعة أعوام ، أمضيت اجازتى ، متجولا بسيارتى في تكساس ، ونيومكسيكو ، مع الدكتور جوبر ، وهو أحد اطباء شركة « سانتافى » للسكك الحديدية ، ولقبه الكامل هو « كهر اطباء اتحاد مستشفيات جالت » ، وكولورادو ، وسانتافى « ودار حديثنا حول القلق . فقال : « ان فى استطاعة سبعمين فى المائة من المرضى الذين يقصدون الى الأطباء ، أن يعالجوا أنفسهم بأنفسهم ، اذا هم تخلصوا من القلق والخاوف التى تسيطر عليهم . ولا تحسبن اننى اقصد بذلك الى أن امراضهم وهمية ، بل هى حقيقية لها ألم يعادل ألم الأسنان التالفة ، وربما كان اشد منها بمئات الاضعاف . واذكر مثلا لهذه الأمراض عسر الهضم العصبى ، وقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ، والارق والصداع ، وبعض انواع الشلل .

« هذه الأمراض تحدث حقيقة ، وأنا اعلم ما اقول ، فانا نفسى قد شكوت قرحة المعدة مدى اثنتى عشرة سنة .

« فان الخوف يسبب القلق ، والقلق يسبب توتر الاعصاب واحتداد المزاج ، ويؤثر فى اعصاب المعدة ، ويحيل العصارات الهاضمة الى عصارات سامة تؤدى فى كثير من الاحيان الى قرحة المعدة » .

ويقول الدكتور « جوزيف ف. مونتاجى » مؤلف كتاب « اضطرابات المعدة العصبية » (١) : « ان قرحة المعدة لا تأتى مما تأكله ، ولكنها تأتى مما « يالكك » .. » .

ويقول الدكتور « و. س. الفاريز » الطبيب بمستشفى مايو الشهير : « كثيرا ما تنشأ قرحة المعدة نتيجة لتقلب العاطفة ، واضطرابات الاحساس » . وهو يقول هذا بعد دراسته لأكثر من ١٥٠٠٠ مريض ، عولجوا من اضطرابات المعدة في مستشفى « مايو » وقد اتضح ان أربعة من كل خمسة مرضى ليس لمرضهم أساس عضوى على الإطلاق ، بل أساسه الخوف ، والقلق ، والبغضاء والاثانية المستحكمة ، وعدم مقدرة الشخص على الملازمة بين نفسه والحياة .

لقى الدكتور « هارولدس . هاين » الطبيب بمستشفى « مايو » رسالة في اجتماع « الجمعية الأمريكية للأطباء والجراحين العاملين في المؤسسات الصناعية » قال فيها : انه درس حالة ١٧٦ رجلا من رجال الأعمال ، من أعمار متجانسة معدنها { سنة . فأتضح له أن « أكثر من ثلث هؤلاء يعانون واحدا من ثلاثة أمراض تنشأ كلها عن توتر الأعصاب ، وهى : « اضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم » أفليس محزنا أن تتحطم حياة رجال الأعمال بسبب اضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم ، ولما يبلغ أحدهم بعد الخامسة والأربعين ؟ أهذا هو ثمن النجاح ؟ وهل يعد ناجحا ذلك الذى يشتري نجاحه بقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ؟ وما الذى يفيد المرء اذا كسب العالم بأجمعه وخسر صحته ؟ فلو أن أحدا ملك العالم لما استطاع الا أن ينام فى مخدع واحد ، فى وقت واحد ، ولما وسعه إلا أن يأكل ثلاث وجبات فى اليوم ، فما الفرق بينه ، فى هذا . وبين « الفاعل » الذى يحفر الأرض بعموله ؟ بل لعل « الفاعل » أكثر استغراقا فى النوم ، وأكثر استمتاعا بطعامه من رجل الأعمال الذى الجاه والسطوة . واننى صراحة ، أفضل أن أكون مزارعا بسيطا فى « الإباها » أعزف على قيثارتى اذا ما خلوت من العمل ، على أن أحطم صحتى فى سن الخامسة والأربعين لكى أؤسس شركة للسكك الحديدية أو السجاير .

وعلى ذكر السجائر — فان أشهر مفتج للسجائر في العالم كله ، سقط أخيراً ميتاً بالسكة القلبية ، وهو يحاول أن يلتبس الراحة في غلبت كذا .

لقد جمع الملايين ، ثم سقط ميتاً في سن الواحدة والستين من عمره ، ولعله قضى الشطر الأكبر من هذا العمر في اجتلاب ما يسمى « النجاح » أو « المجد » .

وفي اعتقادي ، أن هذا المالى الكبير ، برغم كل ما جمع من ملايين ، لم يتل من النجاح مثلها نال أبى — وقد كان مزارعاً بسيطاً في ميسورى — الذى مات في سن التاسعة والثلاثين ، ولم يخلف دولاراً واحداً .

لقد صرح « اخوان مايو » أصحاب المستشفى المعروف باسمهم — بأن أكثر من نصف عدد المخادع في مستشفيات أمريكا يشغلها أشخاص يشكون من اضطرابات عصبية لا جسمية .

ولو أنك درست أعصاب هؤلاء الناس ، تحت مجهر قوى في معمل حديث ، لبنت صحيحة سليمة كأعصاب جاك سمبسى — بطل الملاكمة المعروف — فهذه الاضطرابات العصبية ، ليس منشؤها انحطاط الأعصاب ، وانما توتر العواطف ، والقلق ، والخوف ، والهزيمة ، واليأس .

لقد قال أفلاطون : « ان أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل ، في حين أن العقل والجسد وجهان لشيء واحد ، فلا ينبغي أن يعالج أحد الوجهين على حدة » .

وقد استغرق علم الطب ألفين وثلاثمائة عام ليتحقق من صدق هذا القول ! فلان فقط ، بدأنا ننشئ نوعاً من الطب يسمى (Psycho Somatic Medecine) « الطب النفسى الجسمى » وهو نوع من الطب يعالج الجسم والنفس في آن معا .

نعم . لقد هزم الطب ، أو كاد ، الأمراض التى تسببها

الجراثيم ، كالجدرى ، والكوليرا ، والحمى الصفراء ، وغيرها ، ولكنه — أى الطب — وقف عاجزا أمام القلق ، والدخوف ، والكراهية ، واليأس ، فى حين ان ضحايا هذه الامراض العاطفية يتزايد عددهم بشكل مروع .

ويقرر الاطباء أن واحدا من كل عشرين امريكا ، سوف يقضى جانبا من حياته فى مصح للأمراض العقلية . ومن الحقائق المريرة ان واحدا من كل ستة شبان ، تقدموا للالتحاق فى الخدمة العسكرية فى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، رد على اعتقاله لأنه مريض أو ناقص عقليا .

هل تعرف ما الذى يسبب الجنون ؟ لا أحد يعرف على وجه التحديد . ولكن من المحتمل ، أن يكون الخوف أو القلق من العوامل المؤدية الى الجنون . فالشخص القلق ، العاجز عن مواجهة الحياة وحققاتها ، يفصم علاقاته ببيئته ، ويتراجع الى حلم من نسج خياله ، وبذلك يذلل مشكلاته ، ولا يبقى ما يدعو الى القلق . . وهذا هو الجنون .

فوق مكتبى ، وأنا اكتب هذا ، كتاب للدكتور « ادوارد بودولسكى » . عنوانه « دع القلق وانعم بالشفاء » (١) ، وهذه عناوين بعض فصول الكتاب :

ماذا يفعل القلق بالقلب — ضغط الدم الذى يفغذه القلق — الروماتيزم قد يسببه القلق — قلل من القلق من أجل معدتك — كيف يسبب القلق البرد — القلق والغدة الدرقية — القلق ومرض البول السكرى « ! .

ومن الكتب القيمة الأخرى فى موضوع القلق ، كتاب « الانسان

Dr. Edward Podolsky , "Stop worrying and (1)
Get Well"

(م ٤ — دع القلق)

مدو نفسه « للدكتور كارل مننجر (١) ، الطبيب في عيادة مايو للطب النفسى . والدكتور مننجر في كتابه هذا يحدثك بما يدهشك ، عن مدى الضرر الذى تلحقه بنفسك اذا سمحت للعواطف الهدامة بأن تسيطر على حياتك ، فاذا اردت أن تكف عن الكفاح ضد نفسك ، فاقرا هذا الكتاب (أى كتاب الدكتور مننجر) . اقرأه ، ثم اعطه لأصدقائك ليقراوه . ان ثمنه أربعة دولارات — وهو مبلغ ليس أصحح من استغلاله في هذا الكتاب ، لما يعود عليك منه من أطيّب الثمرات .

ان القلق يجعل من أصعب الرجال عودا ، مريضا واهنا ، وقد اكتشف « الجنرال جرانت » هذه الحقيقة قبيل نهاية الحرب الأهلية الأمريكية . وهذا هو تفصيل القصة .

لقد حاصر الجنرال جرانت مدينة « رتشموند » مدى تسعة شهور ، انهارت خلالها جيوش « الجنرال لى » ، وتحطمت قوتها المعنوية ، واضناها الجوع ، ومر عليها وقت كانت فيه فرق بأكملها تهجر الجيش ، وكانت ثمة فرق أخرى تقيم الصلوات في خيامها وهى تصرخ ، وتبكي ، وتقرأ لى لها الرؤى المزعجة ، لقد دنت الخاتمة ، وأحرق جنود « الجنرال لى » مخازن القطن والطباق بمدينة « رتشموند » ، كما أحرقوا البناء ، وفروا من المدينة تحت جناح الظلام ، بينما اللهب المندلح يشق أستار الظلام .. وجد « جرانت » فى تمقّبهم ، والاطباق عليهم من الجانبين ، بينما كان الفرسان تحت قيادة « شريدان » يطاردونهم من الأمام . وهم يخربون السكك الحديدية ، ويستولون على قطارات المؤن . وتخلف « جرانت » وراء جيوشه ، وهو يعانى صداعا شديدا ، واعتكف فى بيت ريفى خلف الخطوط ، وقد جاء فى مذكراته عن تلك الفترة قوله : لقد قضيت الليل فى معالجة قذمى بحمامات الماء الساخن ، ومفاصلى ورقبتى بالعقاقير الحارة ، مؤملا أن اشفى فى الصباح ! وقد شفى فى الصباح التالى ، شفى بأسرع مما كان يتصور ، ولكن

Dr. Karl Menninger: "Man against Himself" (١)

انسحب في شفاؤه لم يكن البخار ولا العقار ، إنما ضابط من ضباط
الخيالة جاءه يسعى على ظهر جواده ، حاملا اليه خطابا من
« الجنرال لى » يبدى فيه رغبته في التسليم !

ويقول جرانت في مذكراته : « عندما جاعنى الضابط ، كتب
ما أزال أعانى الصداق ، وفي اللحظة التى نظمت فيها على
محتويات الرسالة ، شفيت تماما » ! .

إن مرض الجنرال جرانت كان يرجع اذن الى القلق ، والتوتر .
واحتياج المواطن . وقد شفى بمجرد أن هدأت عواطفه ، وتجددت
في نفسه الثقة ، ونشوة الظفر .

وبعد ذلك بنحو سبعين عاما ، اكتشف « هنرى مورجنتاو »
وزير المالية في عهد الرئيس « فرانكلين روزفلت » أن القلق قد
سبب له مرضا مصحوبا بالدوار ، وقد جاء في مذكراته أن استشعر
القلق عندما اشترى الرئيس ١٠٠.٠٠٠ رطل (بوشل) من القمح .
عسى أن يرتفع سعره . فقد كتب في مذكراته يقول : « لقد أحسست
فملا بالدوار ، بينما كانت الصفقة تتم ، فذهبت الى بيتى ولزمت
مراشئ مدى ساعتين بعد الغداء » .

ولو أنني أردت أن أرى ما يفعله القلق بالناس . فليس على أن
أذهب الى مكتبة أو الى طبيب ، بل ما على إلا أن أطل من نافذة
بيتى . حيث أكتب هذا الكتاب ، فأرى في حى واحد ، بيتا سبب
فيه القلق حالة انهيار عصبى ، وبيتا آخر سبب فيه القلق مرض
البول السكرى .

ومن الحقائق المعروفة : أنه عند ما تهبط قيمة الأسهم في
البورصة ، ترتفع قيمة السكر في البول والدم بين المضاربين ! .
عندما انتخب الفيلسوف الفرنسى « مونتاني » Montaigne
عمدة ، في مسقط رأسه — بورديو — قال لمواطنيه : « اننى على
استعداد لأن أهيم على شئونكم بيدى ، لا بكبدى ورثتى » .

أما جارى الذى سبب له القلق مرض البول السكرى . فقد هيمن على عمله فى البورصة بدمه وأعصابه ، لا يديه . فإوشك أن يقتل نفسه .

إن القلق يسعه أن يضغطك فى متعدد ذى عجالات من وطأة الروماتيزم أو التهاب المفاصل ، وقد وضع الدكتور « رسل لى » . سيسيل « المدرس فى كلية الطب بجامعة كورنل » ، والاختصاصى العالمى فى داء التهاب المفاصل قائمة ضمنها أربعة عوامل ينشأ عنها التهاب المفاصل وهى :

١ — فشل يصيب الإنسان فى الزواج .

٢ — كارثة مالية ، أو حزن عميق .

٣ — الوحشة والقلق .

٤ — الانفعالات المستمرة .

وطبىعى أن هذه العوامل الأربعة : تتفرغ عنها عوامل أخرى كثيرة ، ولكن هذه العوامل الأربعة هى الأصل .

مثال ذلك أن صديقا لى أصابته صدمة عاطفية عندما أفلست شركة الغاز التى كان يعمل بها ، فمرضت زوجته بداء التهاب المفاصل ، ولم ينفع فى علاجها الأدوية والعقاقير . فلما التحق زوجها بعمل آخر ، وتحسنت أحواله المالية ، شفيت زوجته فى الحال ، فقد كان القلق على مستقبل زوجها هو منشأ مرضها .

بل إن القلق قد يسبب ألم الأسنان . قال الدكتور « وليم ماك كونيلى » فى خطاب القاء أمام « الجمعية الأمريكية لطب الأسنان » : « إن الانفعالات التى يسببها القلق ، والخوف ، والنزاع الدائم » قد تصيب ميزان الكلسيوم فى الجسم باختلال ينشأ عنه ألم الأسنان وتلفها ، وتحدث الدكتور « ماك كونيلى » عن رجل كانت أسنانه سليمة معافاة ، إلى أن ساوره القلق على زوجته التى أصابها مرض نجائى . فقد اضطر الرجل فى خلال الأسابيع الثلاثة التى قضاها زوجته فى المستشفى : إلى اقتلاع سبع أسنان .

هل سبق لك ان شاهدت شخصا مصابا بنشاط زائد في الغدة الدرقية ! لقد شاهدت انا بعض المصابين بهذا الداء . فوجدتهم يرتعدون ويهتزون ، ويلوح عليهم ، كأنها يوشك الخوف ان يقتلهم ، ذلك لان ازدياد افراز الغدة زاد من ضربات القلب ، فأخذت اعضاء الجسم تعمل بأقصى شدتها ، كأنها هي اتون اشتدت وقدة النار فيه ، فاذا لم تهدأ هذه الوقدة ، بواسطة عملية جراحية ، او علاج سريع ، فقد يموت المريض ، او بمعنى آخر ، يحترق على لظى هذه الجذوة المشتعلة .

منذ وقت قصير ، ذهبت الى فيلادلفيا بصحبة صديق لى يعانى نفسها في الغدة الدرقية ، ليزور أخصائيا شهيرا في هذا المرض ، فماذا تظنها النصيحة التى علقها هذا الطبيب داخل اطار في غرفة الانتظار بعيادته ؟ ها هي ذى ، فقد دونتها اذ ذاك على ظهر مظهره .

الاسترخاء والترفيه

« ان الترفيه يؤدي الى الاسترخاء ، ولكي ترفه عن نفسك اتبع ما يأتى : ثق بالله واعتمد عليه . اعط بدتك قسطه من النوم . استمتع بالموسيقى . انظر الى الجانب البهيج للحياة . وثق بعد هذا ان الصحة والسعادة من نصيبك » .

وكان اول سؤال وجهه الطبيب الى صديقى هو : « اى انفعال عنيف سبب لك هذا ؟ » ثم انه انذر صديقى ان يكف عن القلق والا أصيب بمضاعفات اخرى ، كاضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، والبول السكرى . ثم اردف الطبيب الشهير يقول : « وهذه الامراض كلها بنات عبومة وخؤولة » ، وهو على حق ، فانها كلها تنفرع عن القلق .

ذهبت ذات مرة لمقابلة كوكب السينما الالامعة « ميرل اوبيرون » ، فصرحت لى بأنها طالما رفضت الاذعان للقلق ، فهي تعلم انه جدير بتحطيم اهم ميزة يتطلبها الظهور على الشاشة البيضاء . وهي

جمال المنظر . ثم قالت : « عندما حاولت ، للمرة الأولى ، أن أظهر على الشاشة البيضاء ، استولى على الخوف والقلق ، فقد كنت قادمة لتوى من الهند ، ولم أكن أعرف أحدا في لندن ، حين كنت أبحث عن عمل ، وقد قابلت بعض المخرجين ، ولكن أحدا منهم لم يقبل أن يستخدمنى . ولم أكن فى تلك الأثناء ، قلقة وحسب بل كنت جوعى أيضا . فقد عشت أسبوعين على الخبز والماء ولا شيء غيرهما . ولكنى قلت لنفسى : يالى من حمقاء ! كيف يتاح لى الظهور على الشاشة ، وأنا بعد لا عهد لى بالتمثيل ولا خبرة . ما لم أكن جميلة فائنة ! »

« وقصصت الى المرأة . وحين تطلعت إليها هالنى ما ناله القلق من جمالى ! رايت التجاعيد قد بدت على وجهى ، ولحمت معالم القلق مرتسمة عليه ، وهناك قلت لنفسى : ان لم أكف عن القلق فى التو واللحظة ، فان جمالى — وهو الشيء الوحيد الذى يؤهلنى للظهور على الشاشة — خلىق بأن يتقوض ويتشوه . وقد كففت عن القلق ، وكان جمالى هو السبب الأول فى اشتغالى بالتمثيل . »

والحق انه ليس هناك ما يصيب جمال المرأة بالبوار السريع مثل القلق ، انه يمسح الوجه ، ويصيبه بالتجاعيد ، ويحدث فيه تجاويف وتعاريج قبيحة منفرة ، بل انه يصيب شعر الرأس بالشيب المبكر ، وقد ينتزعه من منبته . وهو الى ذلك يفضن البشرة ، ويشسبب فى كثير من امراض الجلد .

لقد اثبتت الاحصاءات ان القلق هو القاتل رقم (١) فى امريكا . ففى خلال سنى الحرب المالية الاخير ، قتل من ابنائنا نحو ثلاث مليون مقاتل ، وفى خلال هذه الفترة نفسها قضى داء القلب على مليونى نسمة . ومن هؤلاء الاخيرين مليون نسمة كان مرضهم ناشئا عن القلق ، وتوتر الاعصاب .

نعم ! ان مرض القلب من الاسباب الرئيسية التى حدثت بالدكتور « الكسيس كاريال » الى أن يقول : « ان رجال الاعمال الذين

لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » .

وقلما يمرض الزوج في جنوب أمريكا ، والصينيون مثلا ،
بأمراض القلب ، فهؤلاء أقوام يأخذون الحياة مأخذا سهلا لنا .

وانك لترى أن عدد الأطباء الذين يموتون بالسكتة القلبية يزيد
عشرين ضعفا على عدد المزارعين الذين يموتون بالسكتة للسبب
نفسه ! فان الأطباء يحيون حياة متوترة عنيفة ، ويدفعون الثمن !
وفي هذا يقول العالم النفساني وليم جيمس : « ان الله يغفر لنا
أخطائنا ، ولكن الجهاز العصبي لا يغفرها قط ! » .

واليك حقيقة مذهشة قد يصعب عليك تصديقها : أن عدد
الأمريكيين الذين ينتحرون ، يفوق عدد الذين يموتون بالأمراض
على اختلافها ! فلماذا ؟ .

الجواب : في معظم الأحوال هو : القلق .
عندما كان القادة الصينيون القساة في الأزمان الغابرة ، يريدون
تعذيب أسراهم ، كانوا يشدون وثاقهم ، ثم يضمونهم تحت صنوبر
يقطر منه الماء قطرة قطرة ، فاذا هذه القطرات المتساقطة على
رعوس الأسرى على مرور الوقت ، تصبح كأنها دقائق المعاول ،
وتدفع بهؤلاء المساكين دفعا الى الجنون ، وهذه الطريقة نفسها في
التعذيب كان يستخدمها الأسبانيون في عهد محاكم التفتيش ،
والألمانيون في مسكرات الاعتقال ، في عهد هتلر .

والقلق اشبه بالماء المتساقط قطرة قطرة ، ومن ثم فهو يدفع
بالناس الى الجنون والانتحار .



عندما كنت فتى ريفيا في « ميسوري » ، كان يفشائي خوف
قاتل وأنا استمع الى الواعظ « نيللي سنداى » وهو يصف نار
الجحيم في الحياة الاخرى . ولكنه لم يحدث قط أن ذكر الجحيم انذى
يسببه القلق في الدنيا ، وهو لعمرى الله منه قساوة !

اتحب هذه الحياة ؟ أتريد أن تعيش طويلا وتستمتع بالصحة الطيبة ؟ اقرا اذن ما كتبه الدكتور الكسيس كاريل « ان الذين يسعهم الاحتفاظ بالسلام والطبائنة النفسية وسط ضجيج مدينة عمرية ، معصومون — ولا ريب من الأمراض العصبية » فهل يسمك أن تحتفظ بالسلام الداخلي ، وسط ضجيج مدينة عمرية ؟ اذا كنت انسانا طبيعيا : فسيكون جوابك : « نعم » ، فان للكثيرين مناً من القوة أكثر مما يدركون ، وفي داخل انفسهم قوى من المحتمل أنهم لم يستخدموها اطلاقا . كما قال « ثورو » في كتابه الخالد « والدين » (١) : « لست اعرف حقيقة أكثر تشجيعا من أن للانسان مقدرة فائقة على اعلاء شأنه عن طريق بذل الجهود — فلو ان انسان سعى الى أن يحيا الحياة التي يتصورها في خياله . فسوف يصادف من النجاح ما لا يخطر له ببال » .

ومن المؤكد أن كثيرين من قراء هذا الكتاب لهم من قوة الارادة والقوى النفسية الكامنة مثلها للسيدة « اولجا جارفى » التي عرمتها في بلدة « كورداليه » بولاية ايداهو .. فقد اكتشفت هذه السيدة أن في استطاعتها ، برغم كل الظروف المؤلة التي أحاطت بها أن تطرد القلق .

وهاهى قصة السيدة أولجا كما روتها لى : « منذ أكثر من ثمانية أعوام ، كان محكوما على بالموت البطيء ، الشديد الألم ، بسبب مرض السرطان ؟ وقد أيد هذا « الحكم » أشهر الأطباء في هذه البلدة ، وكنت شابة . ولم أكن لأرغب أن أموت . وفي خضم يأسى المروع ، اتصلت بطبيبى تليفونيا في « كيلوج » وصرخت منه باليأس الذى يغمر قلبى . فقال لى . وهو ضيق الصدر نوعا : ماذا دهأك ؟ البست لك مقدرة على الكفاح ؟ انك مستهوتين ! لو ظلمت تصرخين هكذا ، نعم ان حالتك سيئة ، حسن . اقبلى هذه الحقيقة ، وواجهى الحقائق وكفى عن القلق ، ثم افعلى شيئا » ، وعندئذ اخذت على

نفسى عهدا صارما الا استسلم للقلق ، والا أصرخ . لماذا كان
للعقل تأثير لعى الجسم فانى سأنتصر ، ولسوف أنتصر ، ولسوف
أعيش .

وكانت الكمية المقررة لى من أشعة « اكس » لعلاج السرطان —
الذى وصل معى الى درجته الأخيرة ، ولم يعد هناك مجال
لاستخدام الراديو — هى عشر دقائق ونصف دقيقة يوميا لمدة
ثلاثين يوما ، ولكن أطبائى عرضونى للأشعة لمدة ١٤ دقيقة ونصف
دقيقة يوميا مدى ٤٩ يوما ، وبرغم أن عظامى برزت من جسمى ،
وبرغم أن قدمى تصلبتا كالرصاص ، فاننى لم أصرخ قط ، بل كنت
أبتسم ، أو على الأصح كنت أقسر نفسى على الابتسام .

« ولست من حماقة بحيث أعتقد أن الابتسام وحده يشفى
من السرطان ، ولكنى أعتقد أن انشراح النفس يساعد الجسم على
مقاومة المرض . وعلى أية حال فقد شفيت من السرطان ، وانفصلت
فى ذلك للكلمات المشجعة الحافزة التى قالها لى طبيبى الدكتور «ب»
كافرى » : « واجهى القلق ، كفى عن القلق ، وانعلنى شيئا » .

ولسوف اختتم هذا الفصل بالتهديد الذى اخترته له ، وهو قول
الدكتور كاريل .

« أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون
موتنا مبكرا » .

أكان الدكتور كاريل يقصدك أنت بهذه العبارة ؟

الجزء الأول في سطور حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

القاعدة رقم ١ :

إذا أردت أن تتجنب القلق ، فافعل ما فعله سير برايم
أوسلر : عش في نطاق يومك ، ولا تقلق على المستقبل .
عش اليوم حتى يحين وقت النوم .

القاعدة رقم ٢ :

عندما تأخذ المشكلات بتلابيك — في المرة القادمة —
ولا تستطيع منها فكاكا ، جرب الطريقة السحرية التي فعلها
ويليس كارير ، اسأل نفسك :

(أ) ما أسوأ الاحتمالات التي يمكن أن تحدث ؟
(ب) هيء نفسك ذهنيا لقبول أسوأ الاحتمالات إذا
لزم الأمر .

(ج) حاول أن تنفذ ما يمكن انقاذه من هذا الاحتمال
الذي هو أسوأ الاحتمالات ، والذي أعددت
نفسك ذهنيا لقبوله .

القاعدة رقم ٣ :

ذكر نفسك دوما بالثمن الفادح الذي يتقاضاه القلق
من صحتك ، واعلم أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف
يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا .

الجزء الثاني

الطرق الأساسية لتحليل القلق

الفصل الرابع

كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها

ان لي ستة من الخدم المخلصين
منهم تعلمت كل ما أعلم علم اليقين
سأؤمهم هي: ماذا ، ولماذا ، و متى
وكيف ، وأين ، ومن !
(رديارد كبلنج)

هل تزيل « الطريقة السحرية » التي ابتكرها كايير — والنبي
اتينا على شرحها في الفصل الثاني من الجزء الأول — كل أسباب
القلق ، وتحل كل مشكلاتنا ؟ كلا ! بقي ان نتعلم الخطوات
الأساسية الثلاث التي يجب اتخاذها لتحليل مشكلة ما والقضاء
عليها ، وهذه الخطوات هي :

- ١ — استخلص الحقائق .
 - ٢ — حل هذه الحقائق .
 - ٣ — اتخذ قرارا حاسما ، ثم اعمل بمقتضى هذا القرار .
- لقد علمنا ارسطور هذه الخطوات الثلاث ، واستخدمها
بدوره ، وانت وأنا لا محيص لنا من استخدامها اذا كان علينا ان

نحل المشكلات التى تعيننا ، وتحيل ايامنا وليالينا الى جحيم لا يطاق .

ودعنا نناقش الخطوة الاولى : استخلاص الحقائق .

لماذا يتحتم علينا أن نستخلص الحقائق ؟ لأننا مالم نحصل على الحقائق فلن يتسنى لنا ، عقلا ، أن نحل مشكلاتنا ؛ فبدون الحقائق لن نملك الا أن ندور حول المشكلة فى دوائر لا نهاية لها . وليست هذه فكرة ابتدعتها ، وانما ابتدعها منذ عشرين عاما « هيربرت هوكس » عميد كلية كولومبيا . فقد استطاع هذا الرجل أن يعين مائة ألف طالب على حل مشكلاتهم ، والتخلص من القلق . وقد قال لى مرة : « ان نصف المشكلات التى تسبب القلق ، منشؤها أن الناس يحاولون اتخاذ القرارات قبل أن تتوفر لهم المعلومات الكافية التى تتيح لهم اتخاذ قرارا ما . فمثلا . اذا كانت لدى مسألة يتحتم .على أن انهيها فى الساعة الثالثة من يوم الثلاثاء القادم ، فأننى مبدئيا ، لا أحاول قط اتخاذ قرار بشأنها حتى يجين الثلاثاء القادم . ثم الى أن يحين الثلاثاء القادم ، أركز ذهنى فى استخلاص الحقائق المحيطة بها . ولسنت أقلق ، أو اضطرب ، أو أقضى الليالى مسهدا ، وانما كل ما أفعله هو أن أركز ذهنى فى استخلاص الحقائق المحيطة بالمسألة . فإذا حان يوم الثلاثاء ، كانت الحقائق جاهزة فى ذهنى ، وفى هذا اكبر العون على انائها واتخاذ قرار حاسم فيها » .

وقد سألت العميد هوكس ، هل خلصته هذه الوسيلة من القلق كليا ، فقال : « نعم . وفى استطاعتى أن أقول مخلصا ان حياتى أصبحت خلوا من القلق على الإطلاق . وقد وجدت ان الانسان اذا بذل شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة ، فان قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التى يجنيها » .

ودعنى أكرر هذا القول : « اذا بذل الانسان شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة فان قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التى يجنيها » .

فماذا تظن أكثرنا يفعل ؟ اننا قلما نعنى بالحقائق اطلاقا .
واذا حدث أن حاول أحدها استخلاص الحقائق ، فانه يتصيد منها
ما يعضد الفكرة الراسخة في ذهنه ، ولا يعنى بها ينقضها ، أى
انه يسسعى الى الحقائق التى تبرر عمله ، وتتفق مع أمانيه ،
وتتفق مع الطول السطحية التى يرتئها . وفى ذلك يقول «أندريه
موروا » : « كل ما يتفق مع ميولنا ورغباتنا الشخصية يبدو فى
أعيننا معقولا : إما ما يناقض رغباتنا فانه يثير غضبنا » . فون
من المستغرب ، والحالة هذه ، أن يصعب علينا الوصول الى حل
لمشكلتنا ؟ أولسننا نسخر من الشخص الذى يقبل على حل
مسألة حسابية بسيطة مفترضا أن $2 + 2 = 5$ ؟ ومع ذلك
فكثيرون جدا فى هذا العالم ، يحيلون حياتهم الى سكير ، باصرارهم
على أن مجموع اثنين واثنين هو خمسة ، وربما خمسمائة ! فما
العلاج ؟ العلاج هو أن نفصل بين عواطفنا وتفكيرنا ، وأن نعمل
مثلا فعل العبيد « هوكس » ، أى نستخلص الحقائق المجردة
بطريقة محايدة .

وليس هذا سهلا ميسورا مع وجود القلق . فاننا حين يعترينا
القلق نصبح مطية لعواطفنا ، ولكن ثمة طريقتين تساعدان على
رؤية الحقائق مجردة ، وقد جربتهما بنفسى ولمست نفعهما :

١ — عندما أحاول استخلاص الحقائق انظاها كأنها
استخلصها ، لا لنفسى وانها لشخص آخر . وهذا الاتجاه الذهنى
يساعدنى على اتخاذ نظرة محايدة الى الحقائق ، مجردة من
العاطفة .

٢ — فى أثناء جمع الحقائق ، انظاها كأنى ممثل الاتهام فى
ساحة المحكمة ، أو بمعنى آخر أحاول استخلص الحقائق المضادة
لمصلحتى .

ثم ادون المجموعتين من الحقائق : التى فى مصلحتى ، والتى
تنافى مصلحتى ، وأدرسهما جيدا ، وغالبا ما اجد الراى السديد
شيئا يتوسط هذين النقيضين .

هذه هي الفكرة التي أريد توضيحها : فلا أنت ولا أنا ، ولا العلامة « اينشتين » ولا المحكمة العليا للولايات المتحدة الأمريكية ، من الذكاء والالمية ، بحيث تصل الى قرار حصيف ، لو رأى سديد في أية مشكلة ، ما لم تحصل أولا على الحقائق كافة .

اذن فالقاعدة الاولى لحل مشكلتنا هي : **استخلص الحقائق افعل ما فعله العميد هوكس : تجنب حل مشكلتك ما لم تحصل أولا على الحقائق بطريقة محايدة .**

على ان الحصول على الحقائق التي تغمر الدنيا بأسرها لن يجدينا شيئا حتى نحلها ونفسرها . ولقد وجدت بالتجربة ان من الأيسر تحليل الحقائق بعد تدوينها ، بل ان مجرد تدوين الحقائق التي تحيط بمشكلتنا ، هو في حد ذاته شوط طويل في طريق الوصول الى قرار معقول .. وفي ذلك يقول «تشارلس كيترنج» : « المشكلة المدونة تفاصيلها هي مشكلة نصف محولة » .

ودعني أبين لك كيف أمكن تطبيق ذلك كله عمليا ، ولناخذ « جالن ليتشفيلد » مثلا . وقد عرفته منذ عدة سنوات مضت رجلا من أكثر رجال الأعمال الأمريكيين في الشرق الأقصى نجاحا . وكان ليتشفيلد في الصين عام ١٩٤٢ ، حين غزا اليابانيون شنغهاي ، وهذه هي قصته كما رواها لي حين استضافته في منزلي :

« وعندما غزا اليابانيون هاربور » وبدأوا يتقدمون على شنغهاي ، كنت اذ ذاك مديرا « لشركة آسيا للتأمين على الحياة » في شنغهاي ، فما لبثوا أن أرسلوا الى ضابطا برتبة أدميرال ، يطلب الى تصفية ممتلكات الشركة ، ولم يكن لي خيار في الأمر ، فاما أن اتعاون مع الغزاة ، واما ... و « اما » الثانية هذه ، ليس لها الا معنى واحد ... الموت ! .

« وبدأت اتفقد ما أمرت به .. وأعددت قائمة بممتلكات الشركة سلمتها للأدميرال ، غير اني أسقطت من هذه القائمة

مبلغا قدره ٧٥٠.٠٠٠ دولار ، وقد اسقطت هذا المبلغ لأنه في الواقع ، يخص فرع الشركة المستقل في « هونج كونج » ولكنى برغم ذلك ، ساورنى الخوف خشية أن يكون مصرى الموت في الماء المغلى ، اذا اكتشف اليابانيون ما فعلته . ولقد اكتشفوه بعد ذلك بقليل ! .

« ولم أكن في مكتبي بالشركة حين تم اكتشاف ذلك . ولكن رئيس الحسابات كان هناك ، وقد أنبأنى تليفونيا بأن الأدميرال اليابانى تميز غضبا ، ووصفنى باللص الخائن .

نعم ! لقد تحدثت الجيش اليابانى ، وليس لهذا الا عقاب واحد ، هو الزج بى في السجن الذى يسمونه « بيت الجسر » .

« بيت الجسر ؟! السجن الذى يتخذة الجستابو اليابانى مكانا للتعذيب ؟ .. لقد عرفت اشخاصا تخلصوا بالانتحار من عذاب هذا السجن ، وعرفت اشخاصا آخرين لاقوا حتفهم بعد عشرة أيام من استجوابهم وتعذيبهم في هذا السجن ، وها هو دورى قد حل .

« أنبأنى رئيس الحسابات بهذا بعد ظهر يوم الأحد ، وكنت خليقا أن أهلك رعبا ، لو لم تكن لى طريقة خاصة اتبعها في حل مشكلانى ، فمنذ سنين مضت ، كنت كلما استولى على القلق ، أعمد الى الآلة الكاتبة وأدون على ورقة سؤاين . وهما :

« ١ — علام يساورنى القلق ؟

« ٢ — ما الذى يسعنى أن أعمله لأكف عن القلق ؟

« وكنت فيما مضى أجيب عن هذين السؤالين شسفويا لا تحريريا ، ولكن وجد أن تدوين الاجابة بوضوح معالم تفكيرى . ومن ثم قصدت بعد ظهر يوم الأحد ، الذى سمعت فيه بهذه الأنباء ، الى غرفتى في جمعية الشبان المسيحية بشنفهاى ، وعمدت الى الآلة الكاتبة وكتبت :

« س : لماذا يساورنى القلق ؟

« ج : لأننى أخشى أن يزج بى فى سجن « بيت الجسر »
غدا صباحا .

« س : ما الذى يسمنى أن أفعله لأكف عن القلق ؟

« وعندئذ انفتحت ساعات طويلة فى التفكير ؟ وخلصت من
التفكير الى مناهج أربعة . أستطيع أن أنهجها فدونتها ، ودونت
معها كافة احتمالاتها :

« ج ١ — أستطيع أن أوضح الأمر للأدميرال اليابانى ،
ولكنه لا يتكلم الانجليزية ، وإذا حاولت أن أستعين بمرجم ، فقد
أثير غضبه مرة ثانية ، وقد يعنى هذا موتا محققا لى ، فهو غليظ
القلب ، ولعله يفضل أن يزج بى فى « بيت الجسر » على أن
يفاقشنى فى الأمر .

« ٢ — أستطيع أن أحاول الهرب من المدينة ، ولكن هذا
محال ! فانهم يقتفون خطواتى على الدوام ، ويتحتم على أن
أسجل مواعيد دخولى وخروجى ، حيث أقيم بجمعية الشبان
المسيحية ، ولو أننى حاولت الهرب ثم قبضوا على ، فانى أقتل
رميا بالرصاص .

« ٣ — أستطيع أن أمكث هنا فى غرفتى ولا أذهب الى
الشركة ثانية . لكننى ان فعلت هذا فسيشتبه الأدميرال اليابانى
فى امرى ، وقد يبعث بجنوده ليقبضوا على ، ويزجوا بى فى بيت
الجسر ، دون أن يعطونى فرصة لأنبس بكلمة .

« ٤ — أستطيع أن أذهب الى مكتبى فى الشركة صباح يوم
الاثنين كعادتى ، وكان شيئا لم يحدث ، فإذا فعلت ، فمن المحتمل
أن يكون الأدميرال مشغولا جدا ، فلا يذكر فعلتى ، وإذا ذكرها
فمن المحتمل أن تكون نار غيظه قد بردت ، فلا يفاقشنى فى الأمر ،
وحتى اذا ناقشنى فستكون لدى فرصة لأوضح له جلية الأمر ،

واذن فذهابى الى المكتب صباح يوم الاثنين ، وكان شيئا لم يحدث
يمنحنى فرصتين للنجاة .

وبجرد أن انتهيت من تقليب أوجه النظر فى المسألة ،
واعترمت تنفيذ الخطة الزابعة ، أحسست بالراحة التامة ،
وزايلنى القلق .

« وعندما دخلت مكتبى صباح يوم الاثنين ، وجدت الأدميرال
جالسا والسيجارة فى فمه ، فحلق فى كمادته ، ولم يقل شيئا
حينئذ ، ولا فى الأيام التالية ! وبعد ستة اسابيع دعى الأدميرال
الى طوكيو ، وبذلك اختتمت متاعبى ، وحلت مشكلتى .

« ولعللى أدين بنجاتى من موت محقق لجلستى تلك ، بعد
ظهر يوم الأحد ، وتدوين الخطط الأربع المختلفة التى يمكننى
اتخاذها ، وعواقب كل منها ، ولو أننى لم أفعل هذا ، فربما
ترددت ، واضطربت ، وأقدمت على عمل غير مدروس توحيه
الى اللحظة ، ولو أننى لم أفكر فى مشكلتى ، وأنته الى قرار حاسم
فربما انتابنى القلق طوال ما بعد ظهر الأحد وحرمنى النوم ليلا ،
وربما ذهبت الى المكتب صباح الاثنين التالى ، وقد ارتسم القلق
والانزعاج على وجهى ، وهذا وحده كان كفيلا بإثارة شكوك
الأدميرال اليابانى .

« ولقد اثبتت لى التجربة مرة بعد أخرى ، الفائدة العظمى ،
لاتخاذ قرار حاسم ، أما التخاذل عن اتخاذ قرار ، والدوران حول
المشكلة بلا هدف ، فهما اللذان يدفعان الرجال الى الانهيار
العصبى ، وقد وجدت أن مقدار خمسين فى المائة من القلق يتلاشى
بجرد أن اصل الى قرار حاسم ، واضح المعالم وأن أربعين فى
المائة مما تبقى من القلق ، يتلاشى عندما أبدا بتنفيذ القرار الذى
اتخذته . ومن ثم فانا أطرده تسعين فى المائة من القلق ، باتخاذ
هذه الخطوات الأربع .

« ١ — تدوين الأسباب التى أثارته قلقى بوضوح تام .
(م هـ — دع القلق)

« ٢ — تدوين الخطوات التي أستطيع اتخاذها للقضاء على القلق .

« ٣ — اتخاذ قرار حاسم .

« ٤ — البدء في تنفيذ القرار الذي توصلت اليه » .

ومستر « جاليه ليتشفورد » هو الآن مدير فرع الشرق الانصى لشركة « ستار ، وبارك ، وغريمان » بنيويورك ... الا ترى أن طريقته رائعة ؟ ذلك لأنها فعالة ، مجدية ، تعالج المشكلة من أساسها ، وفضلا عن هذا فانها تنتهي بالقاعدة رقم (١) التي لا غناء عنها في مكافحة القلق وهى : **افعل شيئا للقضاء على القلق . فما لم تفعل شيئا ، فلن محاولتك استخلاص الحقائق ليست الا مضيعة للوقت والجهد .**

قال وليم جيمس : « عندما تتوصل الى قرار وتأخذ في تنفيذه ضع نصب عينيك الحصول على نتيجة ولا تهتم لغير هذا » ويمتد وليم جيمس بهذا أنك متى اتخذت قرارا ، فلا تتردد ، ولا تحجم ، ولا تراجع خطواتك ، ولا تخلق لنفسك الشكوك والاوهام ، ولا تنظر الى الوراء بل اقدم على تنفيذ قرارك غير هباب ولا وجل .

سألت مرة ، « وايت فيلبس » وهو أحد الرجال البارزين في صناعة البترول في أوكلاهوما ، كيف كان ينفذ قراراته فاجاب : لقد وجدت أن الاستمرار في التفكير في إحدى المشكلات الى أبد من مدى معين ، يخلق القلق ويولد الاضطراب . فانه يأتي وقت تصبح فيه المداومة على التفكير ضررا يجب اجتنابه ، فمتى اتخذت قرارا اعمد الى تنفيذه دون أن تلتفت الى الوراء » .

لماذا لا تطبق طريقة « جاليه ليتشفورد » في التو واللاحظة على إحدى مشكلاتك التي تسبب لك القلق ؟

هذا السؤال رقم (١) : لماذا يساورنى القلق ؟ (ضع

جابتك هنا في المكان المخصص للإجابة تحت كل سؤال (.

_____ : الجواب :

السؤال رقم (٢) : ماذا أستطيع أن أفعل للقضاء على القلق؟

_____ : الجواب :

السؤال رقم (٣) : ما هي أفضل وسيلة أتخذها للقضاء على القلق ؟

_____ : الجواب :

السؤال رقم (٤) : متى أبدا بتنفيذ هذه الوسيلة ؟

_____ : الجواب :

الفصل الخامس

كيف تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك

إذا كنت من رجال الأعمال ، فملكك تقول لنفسك في هذه اللحظة : ما اسخف عنوان هذا الفصل ! انى خبرت عملى عشرين عاما او يزيد، فلا شك اننى ادرى الناس بجواب هذا السؤال .. أن مجرد التفكير في أن شخصا غريبا عنى ، وعن عملى ، يريد أن يدلنى على كيفية طرد القلق المتعلق بعملى لهو السخف بعينه! والحق مذك . فقد كنت سوف اشعر . هذا الشعور نفسه لو اننى قرأت مثل هذا العنوان منذ بضعة اعوام . فانه يزجى وعودا كبارا ، وما أرخص ازجاء الوعود .

نعم ! أنت محق في اننى لا استطيع معاونتك على طرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك . فأنت وحدك الذى يسلك هذا ولكن الذى ابتغيه هو ان اطلعك على تجارب أشخاص مثلك ، وسعهم أن يطردوا القلق ، ثم ادع لك الباقى تتكفل به .

ولملك تذكر اننى في صفحة ٥٦ من هذا الكتاب - اقتبست قول الدكتور « الكسيس كاريل » : « ان رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » .. فإذا كان القلق من الخطورة بهذه الدرجة ، انلا تراها صفقة رابحة لك ان أنا عاونتك على طرد عشرة في المائة فقط من القلق الذى يساورك على عمالك ؟ .. ولملك تقول : « نعم » ؟ وحسنا ! فما أنا ذا اريك كيف استطاع أحد رجال الأعمال ان يوغر على نفسه لا خمسين في المائة من قلقه فنصب ، بل خمسة وسبعين في المائة من وقته الثمين أيضا ، الذى كان يضع سدى في اجتماعات لانتتهى ، يرجو من ورائها حل المشكلات المتعلقة بعمله .

عرفت هذا الرجل في أوهايو ، ويدعى « ليون شيمكن » وهو أحد أصحاب دار « سيمون وسكستر » للنشر ، بميدان روكفلر رقم ٢٠ بنيويورك .

واليك تفصيل التجربة التي مر بها « ليون شيمكن » كما رواها هو :

« دأبت مدى خمسة عشر عاما متواصلة على عقد اجتماعات يومية مع مساعدى لدراسة المشكلات الخاصة بالعمل فإذا احتوتنا غرفة الاجتماع رحنا نتساءل : هل نفعل هذا ؟ أم ترى نفعل ذاك ؟ أم يحسن ألا نفعل شيئا على الإطلاق ؟ ولا تلبث أعصابنا أن تتوتر ، ونتململ في مقاعدنا أو نذرع أرض الغرفة جيئة وذهابا ، وقد يحتدم بيننا الجدل وندور حول الموضوع المطروح للبحث في دوائر مغلقة لا منفذ لها ، فإذا أقبل المساء ، وجدت نفسى منك القوى متعبا . وقد توقعت أن تستمر الحال على هذا المنوال الى نهاية حياتى ، فقد استمرت خمسة عشر عاما ولم يخطر ببالى أن ثمة وسيلة أجدى فى بحث مسائل العمل من هذه ، ولو أن انسانا أخبرنى اذ ذاك أن فى استطاعتى توفير ثلاثة أرباع الوقت الذى أبدهه هباء فى هذه الاجتماعات القلقة المتوترة ، فضلا عن ثلاثة أرباع الجهود العصبى الذى أبذله ، لحسبته من أولئك الواهمين المتفائلين .

ثم تصادف أن عنت لى فكرة ، عمدت الى تطبيقها ، فإذا هى تعود على بأحسن الثمرات ، فضلا عن الراحة التى كنت أنشدها وأحسبها ضربا من الخيال . ومازلت منذ ثمانية أعوام أطبق هذه الخطة التى كان لها فعل السحر فى إنتاجى ، وصحتى ، وسعادتى .

« أقول انها كالسحر . . وهى حقا كالسحر وبسيطة للغاية واليك تفصيلها :

« أولا : كففت فى التو عن نظام المناقشة الذى كنت ألتزمه

اثناء اجتماعى مع مساعدى ، ذلك النظام الذى كان يقضى بأن يسرد على المساعدون تفاصيل الأخطاء التى وقعت ، أو المشكلات التى صادفتهم ، ثم يسألوننى : ماذا نحن فاعلون ؟

« ثانيا : وضعت قاعدة جديدة تحتم على كل واحد من مساعدى ، يريد أن يعرض على مشكلة ما ، أن يقدم لى أولا مذكرة تشمل الإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة :

« ١ — ما هى المشكلة ؟ (وقد تعودنا ، فيها مضى : أن ننفق ساعة أو ساعتين فى مناقشة حامية دون أن ندرى ما هى المشكلة على وجه التحديد ! كما امتدنا أن نحيط المشكلة باللبس والغموض ، دون أن يفكر أحدنا فى تدوين موضوع المشكلة بوضوح) .

« ٢ — ما هو منشأ المشكلة ؟ (وإذا أرجع بذاكرتى الى الوراء ، يروغنى ما أنفقناه من ساعات دون أن نحاول الوقوف على الأسباب التى دفعت المشكلة الى حيز الوجود) .

« ٣ — ما هى الحلول الممكنة لهذه المشكلة ؟ (وفيما مضى كان كل منا يقترح حلا فيجادل به زميل له ، وكثيرا ما كانت الخواطر تهتاج فتسأى بنا عن الحل المقترح ، وفى نهاية الاجتماع لم يكن يخطر لأحد منا أن يدون الحلول التى عرضنا لها اثناء المناقشة) .

« ٤ — ما هو أفضل الحلول ؟ (وقد اعتدت من قبل ، أن ادخل قاعة الاجتماع مع مساعدى الذين أرهقهم القلق ساعات طوال ، فحدا بهم الى الدوران حول المشكلة فى حلقات مفرغة دون أن يستخلصوا حلا محدد) .

« وكان من نتيجة هذه الخطة أن قل التجاء مساعدى لعرض مشكلاتهم على . لماذا ؟ لانهم ، لكى يجيبوا عن هذه الأسئلة الأربعة ، يجب أن يحصلوا على الحقائق المحيطة بالمشكلة كافة ، فإذا توفر لهم الحقائق كافة ، فغالبا ما يحل ثلاثة أرباع المشكلة من تلقاء ذاته ، ولم يعد حل الباقي يحتاج الى معاونتى .

وحتى اذا اوجبت الظروف مشاورتي ، فان المناقشة لا تستغرق أكثر من ثلث الوقت الذي كانت تستغرقه فيما قبل ، لأنها — أي المناقشة — تسير في طريق مرسوم .

» ونحن الآن ، بفضل هذه الخطة ، نستهلك وقتا ضئيلا في القلق ومناقشة الأخطاء ، ووقتا طويلا في « العمل » على تلافى هذه الأخطاء .

وحدثني صديقي « فرانك بتجر » وهو أحد المشتغلين ببيع عقود التأمين على الحياة ، الفاجحة في هذا المضمار ، بأنه استطاع ، لا أن يقلل من القلق وحسب ، بل أن يضاعف أرباحه أيضا ، بانتهاجه خطة مماثلة لتلك التي أسلفنا ذكرها . قال لي مستر بتجر :

» عندما بدأت الاشتغال بالتأمين على الحياة ، كانت تملؤني حماسة لا حد لها ، وشغف شديد بعملى . ثم حدث أن تجمعت في طريقي العقبات والصعاب ، فانتابني اليأس ، وبدأت احتقر العمل وأفكر في تركه . وكنت خليقا بأن أتركه فعلا لو لم يخطر لى ذات صباح ، أن أحاول الوصول الى أسباب القلق الذى يساورنى .

» ١ — سألت نفسى : ما هى المشكلة بالضبط ؟

» واجبت عن هذا السؤال بأن أرباحى من العمل أصبحت لا توازى المجهود الذى ابذله فيه . كنت أذهب الى العميل الذى أريد التأمين على حياته ، فأبدا الحديث معه كأحسن ما يكون انبدء ، ويسر بنا الحديث مبشرا بالخير ، حتى اذا حان وقت عقد الصفقة قال لى العميل : « حسنا . دعنى أفكر فى الامر .. هل لك أن تتفضل بزيارتى فى وقت آخر ؟ » هذا المجهود الذى يضيع سدى هو منشأ مشكلتى ، وهو الذى يسبب لى اللق .

» ٢ — وعدت أسأل نفسى : ما هى الحلول الممكنة لهذه

المشكلة ؟

« ولكى أجيب عن هذا السؤال، كان لزاما على أن أدرس الحقائق المحيطة بمشكلتى ، وعملت الى سجل الصفقات التى أتمتها خلال الاثنى عشر شهرا الماضية ، فاستخرجتها ودرستها، واذا ذاك تكشف لي حقيقة مدهشة ! وجدت أن ٧٠ فى المائة من مجموع صفقاتى تمت من المقابلة الأولى ، وأن ٢٢ فى المائة من هذه الصفقات تمت من المقابلة الثانية ، وأن ٧ فى المائة فقط من الصفقات تمت من المقابلة الثالثة .

فما اكتر هذه الصفقات الأخيرة هى التى كانت تثير فى القلق والنقمة على العمل ! أى اثنى — بمعنى آخر — سمحت للقلق والياس ، والتوتر أن تعصف بى من أجل ٧ فى المائة فقط من مجموع الصفقات التى أعقدها !

« ٣ — ما هو افضل الحلول ؟

« وأصبح الجواب عن هذا السؤال هينا : يجب أن أمتنع عن الاسترسال فى صفقة لا تتم بعد المقابلة الثانية . وقد فعلت هذا وانفقت الوقت الذى توفر لى ، كنتيجة لذلك ، فى محاولة ، عقد صفقات جديدة ، فلم يعض وقت قصير حتى استطعت أن أضاعف دخلى ، اذ تضاعفت صفقاتى » .

وقد أسلفت أن مسطر « فرانك بتجر » هو الآن أحد الناجحين فى ميدان التأمين على الحياة ، فهو يعقد سنويا عقود تأمين قيمتها مليون دولار . ويرغم هذا ، فقد أشرف فى وقت ما على ترك هذا العمل المربح ، والتسليم بالخيبة والفشل !

وانت تستطيع ، بالاجابة عن هذه الاسئلة الأربعة السالفة الذكر ، أن تحل المشكلات الخاصة بعملك فتوفر على نفسك القلق الناجم عنها . وها أنا أعيد عليك التحدى الذى بدأت به هذا الفصل . « انت تستطيع ان تطرد خمسين فى المائة من القلق المتعلق بعملك اذا انت أجبت عن هذه الاسئلة الأربعة ، وعملت وفقا لأجبتك » .

الجزء الثاني في سطور الطرق الأساسية لتحليل القلق

القاعدة رقم (١) :

استخلص الحقائق ، واذكر قول العميد هوكس : « ان نصف القلق في العالم منشؤه محاولة الوصول الى قرارات حاسمة قبل ان تكتمل لدينا المعلومات الكافية لاتخاذ قرار » .

القاعدة رقم (٢) :

بعد ان تزن الحقائق بعناية ، اتخذ قرارا .

القاعدة رقم (٣) :

متى اتخذت قرارا حسيما ، أقدم على تنفيذه ، ولا تتهيب العواقب .

القاعدة رقم (٤) :

عندما يساورك القلق على عملك ، اجب عن هذه الاسئلة الأربعة ودون ابلجتك :

(أ) ما هي المشكلة ؟

(ب) ما سبب المشكلة ؟

(ج) ما هي الحلول الممكنة ؟

(د) ما هو أفضل الحلول ؟

تسعة اقتراحات

للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب

١ — إذا أردت أن تستفيد أقصى الفائدة من هذا الكتاب، فهناك مطلب لا غنى عنه، مطلب هو أهم من كل المبادئ والقواعد الواردة في الكتاب ، وما لم يتوفر لك هذا المطلب ، فإن الف قاعدة والف طريقة لن تغنيك شيئاً .

فما هو هذا المطلب السحري ؟ هو : رغبة عميقة راسخة في الإفادة من هذا الكتاب ، وتصميم قوى على قهر القلق والتغلب عليه ، وبدء حياة جديدة سعيدة .

كيف تنمى في نفسك هذه الرغبة ؟ بأن تذكر نفسك على الدوام بأهمية المبادئ التي يتضمنها هذا الكتاب . صور لنفسك أن العمل بمقتضى هذه المبادئ سوف يعينك على أن تحيا حياة حافلة سعيدة . قل لنفسك مراراً وتكراراً « أن راحتي الذهنية، وسعادتي ، وصحتي ، وربما دخلى — بمرور الزمن — تعتمد على تطبيق هذه الحقائق العملية والواردة في هذا الكتاب » .

٢ — اقرأ كل فصل من هذا الكتاب قراءة أولية سريعة لتستخلص الفكرة العامة . وقد يفريك هذا على أن تنتقل الى الفصل الذي يليه ، ولكن لا تفعل . . اللهم الا اذا كنت تقرأ لمجرد التسلية . أما اذا كنت ترغب في أن تتهر القلق وتبدأ الحياة، فاعمد ثانية الى الفصل الذي قرأته سريعاً ، وتعمق في قراءته ، وسوف ترى ، بمرور الوقت أن هذه الطريقة أحفظ للوقت وأجدي نفعاً .

٣ — توقف في خلال قراءتك ، وفكر فيها قرأت . سائل نفسك : متى وأين تطبق كل اقتراح طالعت . فمثل هذه القراءة أفضل وأنفع من أن تتطلق كالسهم قارئاً الفصل تلو الفصل .

٤ — اقرأ هذا الكتاب وانت ممسك بقلم أحمر في يدك ، حتى اذا كان اقتراحاً ترى أن في وسعك تطبيقه ضع علامة أمامه،

أما إذا كان اقتراح ذو أهمية خاصة لك ، فارسم تحت كل عبارة من عباراته خطأ ، أو ضع أمامه هذه العلامة (x x x) .
فإن وضع العلامات على الكتاب يجعله أكثر نفعا ، وأسهل في المراجعة .

٥ — أعرف رجلا قضى خمسة عشر عاما في منصب مدير شركة كبرى من شركات التأمين على الحياة ، وهو يقرأ مرة في كل شهر جميع عقود التأمين التي أبرمتها شركته . لماذا ؟ لأن التجربة علمته أن هذه هي الطريقة التي يستطيع بها أن يحفظني ذهنه البنود التي يحتويها كل عقد .

وقد أنفقت أنا سنتين في تأليف كتاب في فن الخطابة العامة، وبرغم ذلك ، أراني مضطرا لمراجعة كتابي من حين لآخر لكي أتذكر ما كتبته أنا نفسي ، فإن السرعة التي ننسى بها مدهشة حقا .

وإذن ، فإذا أردت أن تحصل على فائدة حقيقية دائمة من هذا الكتاب فلا تحسب أن مطالعتك إياه مرة واحدة تكفي ، فبعد أن تقرأه بتمعن ، ينبغي أن تخصص بضع ساعات كل شهر لمراجعته مرة أخرى . احتفظ به على مكتبك ليكون في مواجهتك كل يوم ، تصفحه بقدر ما تستطيع، وتذكر أن تطبيق هذه المبادئ لن يصبح عادة راسخة ما لم تداوم على مراجعتها وتنفيذها يوما بعد يوم .

٦ — قال برناردشو مرة : « إذا علمت إنسانا شيئا ، فإنه لن يتعلم قط » وبرنارد شو على حق . فإن « التعلم » عملية إيجابية لا سلبية ، ونحن نتعلم حين « نعمل » . ومن ثم فإذا أردت أن تستفيد من القواعد الواردة في هذا الكتاب ، فجربها ، واعمل بها ، واطبقها في كل فرصة تسنح لك ، فإذا لم تفعل هذا، فسوف تنساها سريعا ، فإن المعرفة التي « نستخدمها » هي وحدها التي تعلق بأذهاننا . وأنا أعلم أنك قد تجد صعوبة في الدأب على تطبيق هذه المبادئ ، أنا أعلم هذا ، لأنني كتبت هذا الكتاب

وبرغم ذلك فكثيرا ما أجد صعوبة في تطبيق كل ما أوردته فيه ،
وأذكر دائما ، وأنت تقرا هذا الكتاب ، أنك لا تجمع المعلومات
وحسب ، وإنما تكتسب « عادات » جديدة ، بل نمطا جديدا في
الحياة ، وهذا يتطلب وقتا ، ومثابرة . فارجع الى هذا الكتاب
ما أمكنك ، واعتبره مرشدا عمليا في التغلب على القلق . وعندما
تواجهك مشكلة ، لا تسمح لخواطرك بالاهتياج ، ولا تتبع الخاطر
الذي توحيه اليك لحظة انفعال . فهو عادة خاطيء . وإنما قلب
صفحات هذا الكتاب ، وراجع الفقرات التي وضعت أمامها
علامات بالقلم الأحمر ، ثم جرب القواعد التي تضمنتها ، وانظر
آية الإعاجيب سيحققها لك تطبيق هذه القواعد .

٧ — راهن زوجتك على أن تمنحها « شلنا » في كل مرة
تضبطك فيها ملتبسا بخرق أحد المبادئ الواردة في هذا الكتاب،
فإن خشيتك من الإفلاس سوف تحدو بك الى المحافظة على تطبيق
هذه المبادئ ! .

٨ — انظر الفصل الثاني والعشرين من هذا الكتاب ،
واقرا كيف استطاع « هـ . بـ . هاول » و « بنجامين فرانكلين »
أن يصححا أخطاءهما . فلماذا لا تستخدم طرق هاول وفرانكلين؟
أنك لو فعلت لنهيت قدرتك على قهر القلق ، وشحذت رغبتك في
بدء حياة جديدة سعيدة .

٩ — احتفظ بمذكرة تدون فيها انتصاراتك الناشئة عن
تطبيق هذه المبادئ ، فالاحتفاظ بمثل هذه المذكرات سيحفزك على
بذل مجهود أكبر . وما أروع أن تتجلى هذه الانتصارات لعينيك
حين ترجع اليها فتستعيد ذكراها في مقبل أيامك .

اجمال

- ١ — اخلق في نفسك رغبة قوية في تطبيق المبادئ الواردة في هذا الكتاب .
- ٢ — اقرأ كل فصل من هذا الكتاب مرتين قبل ان تنتقل الى الفصل الذى يليه .
- ٣ — توتف كثيرا خلال قراءتك ، وسائل نفسك ، كيف تستطيع تطبيق كل اقتراح صادفته .
- ٤ — ضع علامات بالقلم الأحمر امام كل فكرة هامة .
- ٥ — راجع هذا الكتاب مرة كل شهر .
- ٦ — طبق هذه المبادئ في كل مناسبة تمنح لك ، واعتبر هذا الكتاب مرشدا عمليا يساعدك على حل مشكلاتك اليومية .
- ٧ — اتخذ من تطبيق هذه المبادئ تسلية .. وذلك بأن تمنح زوجتك ، او صديقك ، او قريبك « شلنا » في كل مرة يضبطك فيها متلبسا بخرق أحد هذه المبادئ .
- ٨ — راجع كل اسبوع مدى التقدم الذى احرزته .
- ٩ — احتفظ بمذكرة ، تسجل فيها كيف ومتى طبقت المبادئ الواردة في هذا الكتاب ، والنتيجة التى عادت عليك من تطبيقها .

الحزب الثالث

كيف تحطم عادة القلق قبل أن يحطمك

الفصل السادس

كيف تطرد القلق من ذهنك

لن أنسى تلك القصة التي رواها لي « ماريون دوجلاس » ، وليس هذا اسمه في الواقع ، فقد رجاني لأسباب خاصة ، إلا أكشف عن شخصيته ، روى لي « ماريون » كيف طرقت الخطوب باب بيته ، لا مرة واحدة ، بل مرتين ، ففي المرة الأولى فقد ابنته البالغة من العمر خمسة أعوام ، وكان يجبها حبا جها ، فظن هو وزوجته أنها لن يقويا على احتمال هذه الفجعة ، ثم لم تمض عشرة أشهر ، حتى رزقا بطفلة أخرى ، ولم تلبث هذه الطفلة أياما خمسة حتى ماتت ! حدثني هذا الرجل ، فقال : كانت هذه الفجعة المزدوجة أكثر مما احتمل ، فقد عانت نفسي بعدها الطعام ، ولم أعد أعرف طعم النوم ، وتوترت أعصابي ، وتبددت ثقتي بنفسي ، وتولاني المرض ، وتصدت أخيرا إلى الأطباء ، فوصف لي أحدهم دواء منوما ، ووصف لي آخر رحلة لتغيير الجو والمناظر وجريت كلتي الوصفتين ، ولكن بلا طائل ، كنت أحس كأن جسمي يحتويه فكا كباشة حديدية يزدادان انطباقا على مر الأيام ، ذلك هو ألم الحزن ، وإذا كنت قد جربت الحزن ، فلا شك أنك تعلم ما أعني .

« ولكنني اليوم أحمد الله على أن وهبني طفلا هو الآن في الرابعة من عمره ، وطفلي هذا هو الذي هداني إلى حل لمشكلتي ، ففي ذات مساء ، كنت جالسا استعيد أحزاني ، حين سألني

طفلى : « بابا .. هل صنعت لى قارباً ؟ » ولم أكن فى خال
تسمح لى بصنع قارب ، او صنع أى شىء آخر ، ولكن طفلى عنيد
لحوق ، فلم يسعنى الا الامثال ، وانفقت فى صنع هذه اللعبة
ثلاث ساعات ، فلما انتهيت أدركت أن هذه الساعات الثلاث
اللى قضيتها فى صنع القارب ، وكانت الساعات الاولى التى
أحسست فيها بالراحة الذهنية التى تولت عنى منذ شهور .

« وقد حفزنى هذا الادراك على أن أخرج من جمودى ،
وأفكر .. أفكر تفكيراً صحيحاً لم أعده منذ شهور . فقد رأيت
أن القلق سرعان ما يتلاشى اذا أنا انشغلت بعمل يتطلب شيئاً
من الابتكار والتفكير ، وعلى هذا عولت على أن أضل مشغولاً
بعملى .

« ففى الليلة التالية ، رحلت انتقل فى غرف منزلى ، وأضع
قائمة بالأشياء التى يلزمها التصليح ، واحتوت القائمة بنوداً
كثيرة . حقائب ، ونوافذ ، وستائر ، وأقفالاً ، وصنابير ولم يمس
اسبوعان ، حتى كانت القائمة تحتوى على ٢٤٢ بنداً تتطلب
الاصلاح .

« وفى خلال العامين الماضيين ، أمكننى اصلاح معظم هذه
الأشياء ، وانغمرت — فضلاً عن هذا — فى كثير من أوجه
النشاط . فأنا الآن أحضر برامج الطلبة البالغين فى نيويورك
ليلتين فى الاسبوع ، وأنا عضو فى كثير من الجمعيات الخيرية
فى بلدنى ، ورئيس مجلس إدارة مدرسة البلدة ، كما أحضر
كثيراً من المحاضرات ، وأساهم فى جمع التبرعات لجمعية
الصليب الأحمر وغيرها ، لقد أصبحت مشغولاً لدرجة أنه لم يعد
لى وقت للقلق . »

« لا وقت للقلق ! هذا بالضبط ما قاله « ونستون
تشرشل » عندما كان يشغل ثمانى عشرة ساعة فى اليوم ، حين
كانت الحرب فى ذروتها ، ولما سئل هل هو قلق من جراء

المسئوليات الضخمة اللقاة على عاتقه ؟ قال : « انى مشغول جدا ، الى حد انه ليس لدى وقت للقلق » .

وكذلك كان « تشارلس كثرنج » عندما بدأ يخترع محركا ذاتيا للسيارة ، كان مستر كثرنج وكيلا لشركة « جنرال موتورز » مشرفا على الأبحاث التى تجريها هذه الشركة ، لكنه مر عليه وقت عرفت فيه الفقر المدقع ، حتى انه انشأ معمله فى جانب من حظيرة ، واقترض من زوجته ألفين وخمسمائة دولار ، لكى يزود معمله بالعدد والآلات — وكانت زوجته قد جمعت هذا المبلغ من إعطاء دروس خصوصية فى العزف على البيانو — كما اقترض خمسمائة دولار ، على حساب « بوليصة » التأمين على حياته ، وقد سألت زوجته يوما هل كانت تشعر بالقلق فى ذلك الوقت ، فأجابتنى : « نعم ، كنت قلقة ، حتى اننى لم استطع النوم ، ولكن مستر كثرنج لم يكن كذلك ، فقد كان مستغرقا فى عمله ، فلم يجد لديه وقتا يسمح له بالقلق ! » .

وقد تحدث العالم الفرنسى « باستير » عن « السلام الذى يجده المرء بين جدران المكتبات . أو المامل » فلماذا يا ترى يجد المرء السلام هناك ؟ لأن الناس فى المكتبات أو فى المعامل مستغرقون عادة فى المطالعة أو البحث ، فلا يتوفر لديهم وقت للقلق .

ان الباحثين والعلماء ، قلما يصابون بانهايار عصبى ، فليس فى وقتهم متسع لهذا « الترف ! » .

فما هو السبب فى أن أمرا هينا كاللاستغراق فى العمل يطرد القلق ؟ السبب فى ذلك هو احد القوانين الأساسية التى اكتشفها علم النفس ، وهذا هو : « من المحال لأى ذهن بشرى ، مهما يكن خارقا ، ان ينشغل بأكثر من أمر واحد فى وقت واحد » .

الا تصدق هذا ؟ حسن ، دعنا نجرب تجربة ... اضطلع الآن فى متعمدك ، واغمض عينيك ! وحاول ان تتخيل تمثال الحرية

وان تتصور في الوقت نفسه شيئا مما أعدته للتفكير غدا ...
هيا ... جرب ! .

الآن عرفت ... اليس كذلك ؟ ان في استطاعتك ان تتخيل
كلا من الشينين على حدة ، اما الاثنين ، في وقت واحد ، فلا !
وكذلك في الاحساسات ، فليس في استطاعتنا ان نتحمس لعمل
مثير ، وتحس بالقلق في الوقت نفسه ، فلن واحدا من هذين
الاحساسين يطرد الآخر ، وهذا القانون البسيط هو الذي مكن
الاطباء النفسيين الملحقين بالجيش من ان يأتونا بالعجائب خلال
الحرب ، عندما كان يأتى اليهم الجنود الذين ضعفت الحرب
اعصابهم ، كانوا يقولون : « اشغلهم بعمل ما » .

فاذا انشغل هؤلاء المصدومون بأحد أوجه النشاط ، كصيد
السمك ، أو لعب الكرة ، أو التصوير ، أو رى الحداثق ، أو
الرقص لم يمسد انشغالهم يسمح لهم بالتفكير فيما مر بهم من
تجارب مروعة Occupational herapy .

وقد أصبح اسم « العلاج الوظيفي

يطلق الآن على ذلك الفرع من الطب النفسى الذى يصف
« الوظيفة » أو العمل كعلاج . وليس هذا العلاج بجديد ، فاطباء
الاغريق القدماء ، كانوا ينصحون به قبل الميلاد بخمسمائة عام.
وكانت جماعة « الكويكرز » تستخدمه في « فيلادلفيا » في عهد
« بنجامين فرانكلين » . وقد ذهل احد زائرى مصحح الكويكرز في
عام ١٧٧٤ ، عندما شاهد مرضى العقول منهكين في غزل الكتان
فقد ظن ان هؤلاء المساكين يستغلون أسوأ استغلال ، الى ان
شرح له « الكويكرز » ان مرضساهم ييراون من عللهم عندما
ينهمكون في العمل ، فهو يهدى اعصابهم ، ويسكن خواطرهم.

ان اى طبيب نفسانى يسعه ان يؤكد لك ان الانشغال
بالعمل هو أعظم مسكن للأعصاب الثائرة . وقد أدرك الشاعر
« هنرى لونجفيلو » هذه الحقيقة عندما فقد زوجته الشابة ،

كانت زوجته تصهر ذات يوم ، قطعة من شمع الاختام على لبيب شمعة ، فامتدت النار الى ثيابها ، وسمع لونغفيلو صراخها ، وحاول ان يتدارك الكارثة . ولكن زوجته ماتت متأثرة بحروقها . ولبيت لونغفيلو زمنا معذبا بذكرى هذا الحادث الاليم ، حتى أوشك على الجنون ، ولكن أطفاله الثلاثة — لحسن حظه — كانوا في حاجة الى رعايته، فاضطر ، برغم حزنه الى أن يتمهدهم بالرعاية ، وأن يكون لهم أبا وأما في آن معا . . وكان يصطحبهم الى النزهة ، ويقتص عليهم الاتصايس ويشاطرهم لعبهم ، حتى لقد خلد صحبتته لهم في قصيدة عنوانها « ساعة الأطفال » كما انه عكف على ترجمة بعض مؤلفسات الشاعر « دانتي » فاستطاعت هذه الأعمال مجتمعة ، أن تشغله عن نفسه ، وحفظت له سلامة عقله . لقد قال الشاعر « تيسون » عندما فقد أعز صديق له « وهو آرثر هالام » « على أن أنشغل عن نفسي بالعمل ، والا هلكت أسى » .

اننا لا نحس للقلق أثرا ، عندما نعكف على أعمالنا ، ولكن ساعات الفراغ التي تعقب العمل ، هي أخطر الساعات طرا . فعندما يتاح لنا وقت الفراغ لا تلبث شياطين القلق ان تهاجمنا وهناك فقط نتساءل : ألا ترانا نحصل من الحياة على ما نبتغي ؟ ألا ترى ان كان « الرئيس » يعنى شيئا بملاحظته التي ابداهها اليوم ؟ اترانا مرضى ؟ أترى شعرنا في سبيله الى السقوط ؟

ان أذهاننا توشك ان تكون خاوية عندما نفرغ من أعمالنا، وكل طالب درس الطبيعة يعلم أن « الطبيعة تمقت الفراغ » ، وكعجربة على ذلك . أحدث ثقباً في مصباح كهربائي مفرغ من الهواء ، وسوف ترى ان الطبيعة عندئذ ستدفع بالهواء الى داخل المصباح ليملا الفراغ ، كذلك تسرع الطبيعة الى ملء العقل الفارغ ، بماذا ؟ بالعواطف والاحساسات غالبا ، لماذا ؟ لان الاحساسات مثل القلق . والخوف ، والمقت ، والغيرة والحسد مدفوعة بقوة بدائية عنيفة ، متوارثة من عهد الغابة ، وهذه

الاحساسات من القوة بحيث يسعها أن تبدد السلام من عقولنا .
وقد عبر عن هذه الظاهرة الاستاذ « جيمس مرسل » استاذ
التربية بكلية المعلمين بجامعة كولومبيا ، بقوله : « ان القلق
يكون اقرب الى الاستحواذ عليك . لا في اوقات عملك وانما في
وقت فراغك من العمل ، فالخيال اذ ذاك يجمع ما شاء له
الجموح ، ويقلب كل صنوف الاحتمالات ، ويعيد ذكرى كل هفوة
ارتكبتها ، في هذا الوقت ، يكون عقلك اشبه بسيارة متدفقة في
الطريق بغير سائق وبغير ركاب ، فهي تمرق هنا وهناك كالسهم ،
وتهدد بالانفجار ، وتدمر نفسها في اية لحظة وعلاج هذه الحالة
سهل ميسور ، هو أن تنشغل بعمل انشائي مجد » وأنت لاحتياج
لأن تكون استاذًا في الجامعة ، لكى تدرك هذه الحقيقة ، وتعمل
بمقتضاها ! .

قابلت في خلال الحرب سيدة من اهل شيكاغو ، فروت لى
كيف أدركت بنفسها هذه الحقيقة ، وكيف اهتمت الى علاج القلق
بالاستغراق في العمل . لقبت هذه السيدة وزوجها في عربة
الاكل بالقطار المسافر من نيويورك الى ميسورى . فاخبرانى أن
ولدهما الوحيد التحق بالجيش في اليوم التالي لهجوم اليابانيين
على « بيرل هاربور » ، وقالت السيدة : انها أوشكت على
تحطيم صحتها من جراء قلقها على ابنها الوحيد اذ لم تكن تفتأ
تتساءل : أين هو ؟ أهو آمن ؟ أم هو مشترك في المعركة ؟ اتراه
يجرح ؟ أو يقتل ؟ وسألته كيف تغلبت على هذا القلق . فأجابت
« انشغلت بالعمل » ، ثم استطردت فقالت انها سرحت خادمتها ،
وأخذت تدبر بنفسها شئون البيت . . ولكن هذا لم يجدها كثيرا .
تألت لى : « لقد وجدت أن تدبير شئون البيت بطريقة آلية ،
لم يحل بينى وبين مواصلة التفكير والقلق ، ومن ثم أدركت اننى
في حاجة الى نوع آخر من العمل غير تسوية المخادع ، وغسل
الاولانى : نوع آخر من العمل يشغل جسدى وعقلى طوال

مما علمت للنهار . ولهذا اشتغلت في أحد المتاجر الكبيرة ، وقد وفى هذا العمل بالمطلوب ، إذ للفتت نفسي وسط حلقة متصلة من النشاط : فالعملاء يتزاحمون أمامي ، سائلين عن الأمان ، والأحجام والألوان ، فلم تتح لى ثانية واحدة أفكر فيها في شيء آخر سوى عملي . وعندما يأتي الليل ، لم أكن أفكر إلا في راحة قدمي اللتين كلتا من الوقوف طوال اليوم . فما أن اتناول عشاءي حتى أستغرق في نوم عميق .

لقد اكتشفت هذه السيدة ما كان يعنيه « جون كوبر بويز » عندما قال في كتابه « فن نسيان الشقاء » (١) : « ان احسبنا بالاطمئنان والسلام النفسي ، والاسترخاء الهنيء ، يطغى على أعصاب الإنسان عندما يستغرق في العمل » .

أفضت الى أخيرا « أوزا جونسون » الرحالة الذائعة الصيت ، بالطريقة التي تخلصت بها من القلق . وقد تكون قرأت قصة حياة هذه الرحالة في كتابها « تزوجت المغامرة » (٢) . تزوجت هذه المرأة من « مارتن جونسون » وهي في السادسة عشرة من عمرها ، وانتقل بها زوجها في تلك السن المبكرة ، من بلدة « كلبوت » بولاية كانساس ، الى ادغال جزيرة يورنيو ، وأمضى الزوجان في الترحال ربع قرن من الزمان ، قدما في خلاله للسيفيا صورا من الحياة البدائية ، التي توشك على الانقراض في آسيا ، وأفريقيا . وعندما عادا الى امريكا منذ تسع سنوات ، اعتزما أن يتجولا في أنحاءها لالقاء سلسلة من المحاضرات ، ولعرض أفلامها الشهيرة ، واستقلا الطائرة من « دنفر » متجهين الى الساحل ، فما لبثت الطائرة أن ارتطمت بقمة جبل فسقطت ، وقتل مارتن جونسون لساعته ، وقدر الأطباء أن « أوزا » لن تتأرق

Jhon Cowper Poyws ; "The Art of Forgetting (١)
the Uopleasant"

Osa Johnson ; "Imarried Adventure" (2)

مخدعها بعد ذلك اليوم ، ولكنهم لم يكونوا يعرفون « أوزا جونسون » ! فما مضت ثلاثة أشهر ، حتى كانت أوزا تجلس في مقعد ذى عجلات . وتلقى محاضرة في جمع غفير من المستمعين ! بل انها القت في ذلك الموسم أكثر من مائة محاضرة ، القتها كلها وهي جالسة في مقعدها ذى العجلات . وعندما سألتها لم فعلت هذا ؟ أجابت : « لقد فعلته لكى لا أتيح لنفسى وقتا للأسف أو القلق » .

لقد اكتشفت « أوزا جونسون » الحقيقة التى تغنى بها الشاعر تينيسون قبل ذلك بقرن تقريبا : « على أن انشغل عن نفسى بالعمل والا هلكت أسى » .

واكتشف الأدميرال بيرد « هذه الحقيقة نفسها ، عندما عاش خمسة أشهر وحيدا في خيمة مطمورة في ثلوج القطب الجنوبي . قضى الأدميرال بيرد خمسة أشهر هناك وحيدا ، ليس معه ، ولا على بعد مائة ميل منه ، مخلوق من أى نوع كان . وكان الزمهرير من الشدة بحيث كان « بيرد » يسمع صوت أنفاسه وهي تتجمد عندما تتخطفها الرياح الباردة ! .

وقد روى الأدميرال بيرد في كتابه « وحيد » (١) قصة هذه الشهور الخمسة التى قضاها في القطب الجنوبي ، حيث كانت الأيام والليالى في الظلام سواء .

هناك كان على « بيرد » أن يشغل نفسه بعمل ، ليحتفظ بسلامة عقله . وقد قال في كتابه :

« في الليل قبل أن اطفى المصباح لأوى الى فراشى ، كنت أصور لنفسى عمل الغد . كنت أقدم الغد ، في خيالى ، الى ساعات ، فأخصص منها — مثلا — ساعتين للعمل في انشاء نفق ، وساعة لازالة الثلوج المتراكمة ، وساعة لتركيب أرفف للكتب في عربة

(١) Admiral Byrd 'Alone'

الطعام ، وساعتين لاصلاح « الزحافة » ، وبهذا كنت أقطع الوقت ، وأحسب أنه لولا هذه الطريقة أو ما يشابهها ، لأصبحت أيامى بلا هدف ولا غاية ، ولو أنها أصبحت بلا هدف ولا غاية ، لانتهدت بهلاك محقق « فإذا عاودك القلق فانكر أن فى استعطاعتك استخدام « العمل » كدواء له ، وقد اكد هذه الحقيقة الدكتور « ريتشارد كابوت » أستاذ الطب بجامعة هارفارد سابقا ، فى كتابه « ما الذى يعيش به البشر » (١) اذ قال : لقد أسعدنى ، كطبيب ، أن أرى « العمل » يشفى اشخاصا كثيرين ، كانوا يمانون « الشلل الزوجي » الذى أعقبته اخساات : الشك ، والتردد ، والخوف ، المسيطرة عليهم .

إذا لم تتشغل أنت وأنا بالعمل ، وإذا جلسنا فى أماكننا واطلقنا العنان لخواطرنا ، فسوف يتبدد نشاطها هباء ، وتتوزع أراقتنا .

أعرف رجل أعمال فى نيويورك ، كافح القلق ، بأن أسلم نفسه للعمل . حتى لم تبق لديه دقيقة واحدة من الفراغ . هذا الرجل هو « ترمير لونجمان » وهو طالب فى برامجى للطلبة البالغين ، وكان حديثه الذى أدلى به أمام الفصل . عن طريقة تهر القلق ، أخاذا ، رائعا . حتى اتنى دعوته للعشاء معى ، عقب انتهاء الفصل ، وجلسنا نتحدث فى مطعم ، حتى جاوزت الساعة منتصف الليل .

وهذه هى قصته التى رواها لى : « منذ ثمانية عشر عاما ، اجتاحتنى قلق شديد أعقبه أرق مضم حتى خشيت أن أصاب بانهايار عصبى . ولهذا القلق سبب ، فقد كنت أشتغل أمين خزانة فى «شركة كراون» لعصير الفاكهة ، القائمة فى برودواى رقم ٤٤٨ ، بنىويورك . وكنا نستثمر نصف مليون دولار فى تعبئة عصير الفراولة فى صفائح سعة الواحدة منها جالون ، وانقضت عشرون سنة ونحن نبيع هذه الجالونات من عصير الفراولة للمحلات

(1) Dr. Richard C. Cabot; "What Men Live By"

الكبرى التى تصنع «الجيلاتى» . وفجأة ، توقفت مبيعاتنا ، لأن المحلات الكبرى أصبحت تنتج بنفسها عصير الفراولة ، فاستفنت بهذا عنا ، ووجدنا أنفسنا اذ ذاك امام كارثة مالية محققة : فقد اقترضنا من المصارف ٣٥٠.٠٠٠ دولار ، ولم يعد فى إمكاننا تسديد القرض ، فلم يكن عجبا أن ينتابنى القلق .

« وهرعت الى بلدة « واطسونفيل » بكاليفورنيا ، حيث توجد مصانعنا ، وحاولت أن اقنع الرئيس بأن الأحوال تغيرت ، وأتينا نواجه خرابا محققا ، لكنه رفض أن ينصت لى ، وصب اللوم كله على فرع الشركة فى نيويورك ، حيث اعمل ، متهما اياه بأنه يتهاون فى بذل المجهود .

« ولكنى داومت على محاولة اقناعه ، حتى اقتنع أخيرا ، ووافق على أن نعكف عن تعبئة عصير الفراولة ، وأن نحاول تصريف ما لدينا من الفراولة الطازجة فى سوق سان فرانسيسكو . وبهذا أوشكت مشكلتنا أن تحل ، وكنت خليقا اذ ذاك ، أن اكف عن القلق ولكنى لم أستطع ، ان القلق عادة ، ولقد اعتدت عليه ، فما ان عدت الى نيويورك حتى بدأت اقلق على كل شيء ، على «الكريز» الذى نبتاعه من ايطاليا ، « والخوخ » الذى نستورده من هاواى ، وهكذا .. ولم أعد أستطيع النوم ، وتخليلت أننى — كما أسلفت — على وشك انهيار عصبى . وفى غمرة يأسى ، اهتمت الى خطة جديدة فى الحياة ، شفتنى من الأرق ، ووضعت حدا للقلق الذى يساورنى . لقد انشغلت بمسائل تتطلب تضاهير جميع حواسى ، حتى لم يعد لى وقت للقلق . كنت من قبل أشتغل سبع ساعات فى اليوم . فأصبحت أشتغل خمس عشرة ساعة أو أكثر ، صرت اذهب الى المكتب فى الثامنة صباحا ، فلا اغادره الا بعد منتصف الليل . فاذا عدت الى بيتى ، بعد منتصف الليل ، يكون التعب قد انهكنى ، نأطرح على الفراش ، واستغرق فى النوم لساعاتى ، وواظبت على هذا البرنامج قرابة ثلاثة أشهر ، وسعنى خلالها أن احطم عادة القلق ، فعدت الى الحياة العادية ، وأصبحت أشتغل

سبع ساعات في اليوم كما كنت أفعل من قبل . حدثت هذه الواقعة منذ ثمانية عشر عاما ، ومنذ ذلك الحين لم يعاودنى الأرق قط .

ولقد لخص جورج برناردشو هذه الحقيقة تلخيصا رائعا حين قال : « ان سر الاحساس بالتملسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعيد أنت أم لا ؟ » ومن ثم يجب ألا تتوقف لتفكر أسعيد أنت أم لا ؟ . انفخ في يدك ، واعمد الى العمل في غير إبطاء ، هنالك سجرى الدم في عروتك ، وسيمتلىء ذهنك بالأمكار الانشائية ، ثم ما هو الا وقت قصير ، حتى يطرد هذا الموقف الإيجابي القلق من ذهنك .

« انشغل ، والبث منشغلا » هذا هو أرخص اصناف الدواء الموجودة في العالم ، وأعظمها أثرا ..

واذن فلكي تحطم عادة القلق ، اليك القاعدة رقم ١ :

« استغرق في العمل .. اذا ساورك القلق ، انشغل عنه بالعمل ، والا هلكت ياسا واسبى .

الفصل السابع

لا تدع الهوام تغلبك على امرك

هاهى ذى قصة مأساة ، اعتقد اننى لن انسها ما حييت ، وقد رواها لى بطلها « روبرت مور » من اهالى مدينة « ميلوود » بولاية « نيوجرسى » ، قال : « تلقيت اعظم درس فى حياتى على عمق ٢٧٦ قدما تحت سطح الماء ، تجاه ساحل الهند الصينية . كان ذلك عام ١٩٤٥ وانا يومئذ واحد من ثمانية وثمانين بحارا يعملون على ظهر الغواصة « بايا » . وفى ذات يوم انبأنا جهاز « الرادار » ان قافلة يابانية تتقدم نحونا ، فما ان اقترب مطلع الفجر ، طفت غواصتنا على السطح استعدادا للهجوم . ولاحث لنا خلال « البريسكوب » مدمرتان يابانيتان وسفينة لبث الالغام . فاطلقنا ثلاثة « طوربيدات » على احدى المدمرتين ، ولكننا أخطاناها . وبينما نحن نتأهب لمعاودة الكرة ، اذا بالسفينة الثالثة تستدير فى مواجهتنا ، وتقترب منا سريعا — فقد استكشفت طائرة يابانية موقعنا ، وابلغته الى السفينة اليابانية باللاسكى — فهبطنا بالغواصة على عمق ١٥٠ قدما ، واوقفنا المحركات حتى لا يسمع للغواصة صوت .

« وبعد ثلاث دقائق فتحت ابواب الجحيم ! فقد انفجرت حولنا ست من قنابل الأعماق ، دفعتنا بقوة الضغط الى عمق ٢٧٦ قدما ! وتولانا الفزع . فان أشد ما تخشاه الغواصات هو أن يهاجمها العدو وهى فى عمق يقل عن الف قدم ، فما بالك وقد كنا فى عمق يزيد قليلا على ربع هذه المسافة ؟ ان هذا هو الهلاك المحقق ! ولبثت سفينة الالغام اليابانية خمس عشرة ساعة متواصلة تقذفنا بقنابل الأعماق . وكنت فى حال سيئة من الفزع حتى عز على التنفس ، وظللت أقول لنفسى : « هذا هو الموت المحقق ! هذا والله هو الموت ! » . واذا أوقفنا محركات الغواصة وعددها ، ارتفعت الحرارة بداخلها الى اكثر من مائة درجة ، وبرغم ذلك

فقد كنت أحس أنني أتجمد من فرط الخوف ، حتى أنني ارتديت فوق ثيابي الثقيلة ، معطفا من الفراء ، وبقيت بعد ذلك ارتعش من البرد ، وجعلت أسفاني تصطك ، والعرق البارد يتقصد من جسهي . وظلت غواصتنا هدفا للقنابل خمس عشرة ساعة متوالية ، ثم كف الهجوم فجأة . ويبدو أن نائرة الألغام استنفدت ذخيرتها من قنابل الأعماق ، فمضت في طريقها لا تلوى على شيء . ولقد خلت هذه الساعات الخمس عشرة كأنها خمسة عشر مليوناً من السنين ! نفى خلالها انبسطت صفحة حياتي جميعاً أمام ناظري بها حفلت به من توافه وأحداث عظام ، ساورني القلق بسببها زمناً ! فقد كنت قبل التحاقى بالبحرية موظفا بأحد المصارف ، وكنت دائم الشكوى من ساعات العمل الطويلة ، ومن المرتب البسيط الذي اتقاضاه ، ومن أملى الضئيل في الترقية . كما كنت دائم الحنق ، أنني لا أملك بيتاً ولا سيارة ولا مال لي ابتاع به لزوجتي ثياباً أبهة ، وكنت دائم القلق بسبب جرح ظاهر ملحوظ في جبينى سببه لي حادث سيارة . إلا ما أضخم ما كان يلوح هذا القلق منذ سنين مضت ! وما أسخف ما بدا لي وقنابل الأعماق تتهددنى بالموت تحت لجاج الماء ! لقد قطعت على نفسى عهداً في ذلك اليوم . لئن قدر لي أن أرى الشمس مرة أخرى فلن أعود الى القلق كائننا ما كان السبب ! ولقد تعلمت من تلك المحنة — والحق أقول — أكثر مما تعلمت من الكتب طيلة السنوات الأربع ، التى قضيتها بجامعة « سيرا كيز » .

إننا غالباً ما نواجه كوارث الحياة وأحداثها في شجاعة نادرة وصبر جميل ، ثم ندع التوافه بعد ذلك تغلبنا على أمرنا ! ومن أمثلة ذلك ، ما قاله « صمويل بيبز » في مذكراته عن « سير هارى فان » حين سيق لتنفيذ حكم الإعدام فيه بضرب عنقه ، فإنه لم يلتمس العفو ، ولم يطلب الرحمة ، وإنما التمس من الجلاد ألا يضرب بسيفه موضعاً في عنقه كان يؤلمه ! .

ومن أمثلة ذلك أيضاً ما قاله « الأدميرال بيرد » في مذكراته عن

ليالى الظلام والزمهرير التى قضاهما فى القطب الجنوبي ، فقد ذكر أن رجاله كانوا منشغلين بتوافه الأمور عن الكوارث المحدقة بهم ، وهم يعيشون فى جو درجة حرارته ثمانون تحت الصفر ! قال بيرد : « كان رجالى يختصمون اذا اعتدى احدهم على المساحة المخصصة لنوم زميل لهم واستقطع لنفسه منها بضع بوصات ! وثمة رجل من رجالى كانت نفسه تعاف الطعام فى مواجهة زميل له اعتاد أن يهضم « اللقمة » ثمان وعشرين مرة قبل أن يزدردوها ! ولكننى لأعجب لهذا ، فأننا اعلم ان صفائر كهذه فى معسكر قطبى يسعها ان تسلب عقول أشد الناس تدريبا على الطاعة والنظام » .

وكان يحق للأدميرال بيرد ، أن يضيف الى قوله ذاك ، « ان مثل هذه الصفائر ، فى الحياة الزوجية ايضا ، يسعها ان تسلب الأزواج والزوجات عقولهم ، وتسبب نصف أرجاع القلب التى يعانىها العالم » .. او هذا على الأقل ما يقوله الخبراء ، ومنهم القاضى « جوزيف سابات » من قضاة شيكاغو ، فقد صرح ، بعد أن فصل فى أكثر من أربعين ألف قضية طلاق بقوله : « انك لن تجسدن التوافه دائما وراء كل شقاء يصيب الأزواج ! » وقال « فرانك هوجان » ، النائب العام فى نيويورك : « ان نصف القضايا التى تعرض على محاكم الجنايات تقوم على أسباب تافهة ، كجسدال ينشعب بين أفراد عائلة ، او اهانة عابرة ، او كلمة جارحة ، او إشارة نابية ، أمثال هذه الأسباب التافهة ، هى التى تؤدى الى جرائم القتل . ان الأقلين مناقسة بطبيعتهم ، ولكن تسوالى الخربات الواهنة الموجهة الى ذواتنا ، وكبريائنا ، وكرامتنا ، هو الذى يسبب نصف ما يعانىه العالم من مشكلات » .

حدثنى « اليانور روزفلت » بأنها حينما تزوجت من الرئيس الراحل ، فرانكلين روزفلت « انتابها القلق يوما . لأن طاهيتها لم تتقن طهو الطعام ، ثم استطردت مسز روزفلت تقول : « ولو ان امرا كهذا وقع لى الآن ، لhezزت كتنفى استخفافا ، ونسيت الأمر تماما بعد ساعات » . هذا لعمري هو تصرف الناضجين .

وقد حدث أن دعيت وزوجتي ، لتناول العشاء في منزل صديق لنا بشيكاغو . وبينما المضيف يوزع علينا الطعام ارتكب خطأ هينا لم لاحظته . وما كنت لأحفل به لو أنني لاحظته ، ولكن زوجته انطلقت أمامنا تعنفه ، قائلة : « انظر يا جون ماذا فعلت ! انك لا تجيد تقطيع اللحم أبدا ! » ثم التفتت إلينا قائلة : « انه يخطئ دائما ، وعلته انه لا يحاول اصلاح خطئه قط ! » وقد يكون هذا الزوج أخطأ فعلا ، ولكني أكرهه ، لأنه استطاع أن يعايش زوجته هذه عشرين عاما ! فأتى والحق يقال : أفضل أن أتناول شطيرة رخيصة في جو يسوده الهدوء والوثام ، على أن أتعشى بيطة دسبة ، واستمع في الوقت نفسه الى مثل هذا التعنيف .

وبعد هذا الحادث ، دعت زوجتي لفيفا من الأصدقاء للعشاء في منزلنا ، فلما اقترب موعد وصول الضيوف ، وجدت زوجتي أن ثمة ثلاث مناشف ، لا يتفق لونها مع سائر المناشف الموضوعة على المائدة . وقد حدثتني زوجتي بعد انقضاء الحفلة قائلة : « لقد هرعت توا الى الطاهية ، فوجدت أنها احتجزت المناشف لغسلها . وكان الضيوف قد تواجدوا ، ولم يكن في الوسع تغيير المناشف ، فأحسست كأنها أوشك أن انفجر من الغيظ . وجعلت أقول لنفسي خائفة : « لماذا تنفسد على هفوة كهذه صفاء أمسية بأكملها ! » وفجأة أحسست كأن هاتفا يهتف بي : « ولماذا أدع هفوة كهذه تنفسد على صفاء الأمسية ؟ » وقصدت من فوري الى المائدة ، وقد اعتزمت أن أستمتع بالأمسية ، كما اشتيتي ، ولقد فضلت أن يظن بي الضيوف الإهمال والتواكل في تدبير شئون البيت ، على أن يظنوا بي سوء الطبع ، وحدة المزاج ، وعلى أية حال . فان أحدا من المدعوين لم يلحظ شذوذ المناشف الثلاث . »

هناك حكمة « قانونية » تقول : « ان القانون لا يشغل نفسه بالتوافه » وكذلك لا ينبغي لإنسان أن يشغل نفسه بالتوافه ، هذا اذا أراد السلام والاطمئنان .

ان اشد ما نحتاجه للتغلب على هذه التوافه ، هو ان نحول

مجرى اهتمامنا وجهة أخرى ، وقد ضرب صديقي « هومر كروي » مؤلف كتاب « كان عليهم أن يشاهدوا باريس » (١) وكثير غيره ، مثلا رائعا في كيفية تطبيق هذا القول .. كان ، وهو عاكف على تأليف إحدى قصصه ، يضيق أشد الضيق بصوت مولد الحرارة ، في شقته بنيويورك ، فقد كان هذا المولد يثر أريزا متصلا ، يعكر صفوه ، ويشتت أفسكاره ، قال لي هومر كروي : « ثم حدث أن ذهبت مع بعض أصحابي الى معسكر خلوى ، وعندها سمعت صوت أغصان الشجر الجافة وهي تتلظى بالنار التي أشعلناها تجاه المعسكر ، الفيت شبيها كبيرا بين صوتها ، وصوت مولد الحرارة في منزلي ، غير أنني أحببت صوت الأغصان وهي تحترق ، ولم أثيرم به ، فما لبثت أن وجدتني اتساءل ، لماذا أحب هذا الصوت ، وأكره صوت مولد الحرارة ، مع تشابه الصوتين ؟ ومن ثم عولت على أن أروض سمعي على احتمال أريز المولد ، ولم تمض أيام على هذا العزم ، حتى نسيت اطلاقا ، أن على قيد خطوات من مكتبي مولدا للحرارة يثر أريزا متصلا ! » .

وهكذا الحال في كل ما يسبب لنا القلق : اذا نحن بالغنا في الاهتمام به على تفاهته ، انتابنا القلق من أجله ، واذا نحن لم نعره اهتماما نسيناه اطلاقا .

قال دزرائيلي مرة : « ان الحياة أقصر من أن نقصرها » ، وكتب « أندريه مورو » في مجلة « هذا الاسبوع Thisweek » يقول : « لقد ساعدتني هذه الكلمات (يقصد كلمات دزرائيلي) على احتمال أكثر من تجربة مريرة . فنحن غالبا ما نسمح لأنفسنا بالثورة من أجل توافه ما كان أخلقنا بتجاهلها . ها نحن ، في هذا العالم ، لا يزيد عمر أحد منا عن بضع عشرات من السنين ، وبرغم ذلك ، فأننا ننفق ساعات العمر التي لا يمكن تعويضها في اجترار احزان خليقة بأن يطويها النسيان . الا فلنملأ حياتنا بالنشاط

(١) Homer Groy "They Had To See Paris"

الثمر ، والامكار المجدية ، والاعمال النافعة ، فان الحياة اقصر من ان نقصرها .

ولقد نسي الكاتب « رديارد كيلنج » على المعية وحصافته ، هذه الحقيقة : وهى ان الحياة اقصر من ان نقصرها ، فماذا كانت النتيجة ؟ لقد خاض مع شقيق زوجته غمار اعظم قضية عرفها تاريخ الحاكم فى « فيرمونت » ، وسجلها كيلنج فى كتابه « اقتطاع فيرمونت » (١) .

وهذا هو موضوع القضية : تزوج كيلنج فتاة من « فيرمونت » تدعى « كارولين بالستر » ، وشيد فى بلدة « براتلبورو » بيتا جميلا عاش فيه هو وزوجته ، مؤملا ان يقضى بقية حياته فى دعة وهدوء . وكان « بيتى بالستر » ، شقيق زوجته صديقا مخلصا له . ثم حدث ان اشترى كيلنج ارضا من اراضى « بالستر » ، وقبل اشتراطه بان يكون له حق حصاد البرسيم منها فى كل موسم . وفى ذات يوم اكتشف بالستر ان كيلنج اقتطع جانبا من الحقل ، وغرس فيه الزهور ، فغلى الدم فى عروقه لهذا الامر الذى اعتبره اعتداء على حقوقه ، ووجه الى كيلنج عبارات قاسية مهينة ، فرد عليه كيلنج ببثها . وما لبثت السحب ان توجهت فوق سماء فيرمونت بأسرها . واعقب ذلك بايام ، ان كان كيلنج مارا بدراجته ، فاعترضه شقيق زوجته فى عربة يجرها زوج من الخيل ، فسقط كيلنج عن دراجته! .. ولم يملك كيلنج ، حينئذ — وهو الذى كتب ذات مرة يقول : « احتفظ انت بشتاك فى الوقت الذى يفقد فيه كل من حولك ثباتهم » — لم يملك الا ان يفقد ثباته ، واقسم ليرسلن شقيق زوجته الى السجن ! وقامت بين الاثنين قضية كان لها دوى عظيم فى فيرمونت ، وتقاطر الصحفيون من سائر مدن امريكا الى هذه القرية ، واذاعوا انباء القضية على العالم اجمع ، واضطر كيلنج آخر الامر الى ان

(١) Budyard Kipling ; "Vermont Feud"

يرحل هو وزوجته عن أمريكا وأن يغتربا بقية حياتهما : كل هذا بسبب كومة من البرسيم : يغلها جانب صغير من حقل حوله كيلنج الى بستان للزهور .

الا ما اشد حاجتنا الى أن نمثل بقول الفيلسوف « بيركلير » الذى عاش قبل أربعة وعشرين قرنا : « هيا ننهض أيها الاخوان ، فند طال جلوسنا فوق التواءه ! » .

واليك قصة من اطرف القصص التى رواها الدكتور « هارى ايمرسون فوزدريك » . قصة معركة كسبتها تارة وخسرتها طورا ماردة من مرده الغاية . كتب ايمرسون يقول :

« على سفح جبل « لونجز بيك » فى « كولورادوا » ، تجثم اطلال شجرة ضخمة ، يقول رجال الطبيعة انها نبتت منذ اربعمائة عام خلت وانها كانت شجرة عندما وضع « خريستوفر كولمبس » قدميه ببلدة « سان سلفادور » ولقد أصيبت هذه الشجرة الماردة فى خلال حياتها الطويلة بالصواعق اربع عشرة مرة ، ومرت بها العواصف العاتية اربعمائة عام متوالية ، ولكن الشجرة الماردة صمدت فى مكانها . ثم حدث أخيرا أن زحفت جيوش الهوام والحشرات على هذه الشجرة الضخمة ، مما زالت بها ، تنخرها وتقرضها ، حتى سوتها بسطح الأرض ، وجعلتها أثرا بعد عين ! لقد امحت ماردة الغاية التى لم تؤثر فيها الصواعق ، ولم تنل منها الانواء ، امحت من الوجود ، بفعل هوام من الضالة بحيث يستطيع الانسان أن يسحق احداها بين سباته وابهامه ! » .

الا ترانا مثل هذه الشجرة ؟ او لسنا ننجو بشتى السبل من الاعاصير ، والبروق ، والرعود التى تعترض حياتنا ، ثم نسلم بعد ذلك قلوبنا لهوام القلق تلتهمها التهاما ، تلك الهوام التى يتسنى سحق الواحدة منها بين السبابة والابهام ؟ ! .

منذ بضع سنوات خلت ، اختبرقت غابة « تيتون » الجاثمة فى مقاطعة « ويومنج » مع صديقى « تشارلس سايفرد » ، المشرف

الأعلى على غابات « ويومنج » ، وبعض اصداقائه . كنا جميعا في طريقنا الى ضيعة « جون روكفلر » القائمة وسط الغابة . وحدث أن ضلت السيارة التي استقلها ، الطريق ، ووصلت الى مدخل الضيعة بعد ساعة من وصول السيارات التي تقل بقية الاصدقاء . وكان « مستر سايفرد » يحمل مفتاح باب الضيعة ، فانتظرني هناك امام الباب معرضا نفسه للضحك الشمس ، ولدغات البعوض المنتشر في الغابة ، ساعة بأكملها ريثما وصلت . كان البعوض المنتشر في تلك البقعة يكفى لأن يخرج أشد الناس صبرا عن طوره ، أو يدفعه الى الجنون . ولكنه لم يخرج « مستر سايفرد » عن طوره . فبينما كان ينتظر وصولي ، اقتطع غصنا من إحدى الشجيرات ، وشذبه ، وجعل منه مزمارا . وعندما وصلت .. كيف ترأني وجدته ؟ اكان يكافح البعوض في ضجر وضيق ؟ كلا ! بل وجدته يتفخ في المزمار الذي صنعه بنفسه ، ولقد أخذت منه هذا المزمار ، واحتفظت به تذكرا لرجل يعرف كيف يضع التوافه في مكانها الصحيح !

واذن ، فلكى تحطم عادة القلق ، قبل ان تحطبك ، اليك القاعدة رقم ٢ .

لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه ، وتذكر ان الحياة اقصر من أن نقصرها .

الفصل الثامن

استعن بالاحصاءات على طرد القلق

أذكر عن أيام طفولتي أنني كنت أعاون والدتي يوما في حرث الأرض توطئة لزرعها ، وفجأة انخرطت في البكاء . ودهشت والدتي وسألتني : « ما الذى يبكيك يا ديل ؟ » فأجبته وأنا أنشج : « اننى أخشى أن أدفن حيا ! » .

نعم ! لقد كانت شتى صنوف المخاوف تملكني في تلك الأيام . فعندما كانت تهب العواصف ، أو ترعد السماء ، كان القلق يجتاحني خشية أن يقتلني البرق أو الصواعق . وعندما كانت تعترض والدي الأزمات المالية ، كنت أخشى ألا يصبح لدينا ما نقتات به ، وكنت أخشى أن أذهب إلى الجحيم عندما أموت ، أو أن ييتر صبي كبير — كان يلعب معي — أذنى كما كان يهددني دائما ، أو أن تضحك منى الفتيات عندما أرفع قبعتي لأحبيهن ، أو ألا ترضى أحداهن في المستقبل بأن تتخذني زوجا ، كما كان القلق يساورني خشية ألا أجد ما أقوله لزوجتي بعد أن يعقد قراني عليها مباشرة ! كنت أرى بعين خيالي أن زواجي قد عقد في كنيسة ريفية ، ثم ركبت وزوجتي عربة تزينها الزهور في طريقنا إلى مزرعة والدي في ميسوري . وعند هذه النقطة كنت أتساءل قلعا : كيف ترى أبقي الحديث مرصولا بيني وبين عروسي طوال الطريق ؟ وأذكر أنني قضيت ذات يوم ساعة بأكملها وأنا أفكر في حل لهذه المشكلة العويصة بينما أنا أسير وراء المحراث ! .

وإذ توالى الأعوام ، وجدت أن تسعا وتسعين في المائة من المخاوف التي يساورني القلق بشأنها لم تحدث قط . مثال ذلك أنني — كما أسلفت — كنت أرتعد خوفا من أن تقتلني الساعة ، ولكني أعلم الآن أن احتمال اصابتى بالساعة بعيد كل البعد ، فإن واحدا (م ٧ — دع القلق)

من كل ثلاثمائة وخمسين ألف نسمة يصاب بالصاعقة في كل عام كما يقول « مجلس التأمين » ! أما خوفاً من أن أدفن حياً فليس بأقل سخفاً ، ولا أحسب أن أكثر من واحد في كل عشرة ملايين نسمة يدفن حياً ! ومع ذلك فقد بكيت يوماً خوفاً من أن أدفن حياً ! والثابت أن شخصاً واحداً من كل ثمانية أشخاص يموت بالسرطان ، ولو أنني كنت أريد شيئاً أخشاه وأقلق من أجله ، لتخربت السرطان مثلاً موضوعاً للقلق ، بدلاً من الصاعقة أو الدفن حياً ! .

صحيح أنني أتكلم عن مخاوف الطفولة والصبا ، ولكن كثيراً من الرجال الناضجين لا تقل مخاوفهم سخفاً عن مخاوف الأطفال والصبيان . وفي استطاعتنا أنت وأنا أن نتخلص من تسعة أعشار مخاوفنا في التو واللحظة ، لو أننا كففنا عن اجترار خواطرنا واستمعنا بالحقائق الثابتة ، بالاحصاءات ، لنرى أن كان هناك حقاً ما يبرر مخاوفنا .

إن « شركة لويبرز » بلندن ، وهي أشهر شركات التأمين في العالم ، قد ربحت ملايين الجنيهات من استقلالها ميل الإنسان إلى التوجس من أبعد الأمور احتمالاً ! إن هذه الشركة « تراهن » الناس على أن الكوارث التي يساورهم القلق من أجلها ، ويخشون حدوثها ، لن تحدث أبداً ، وإن كانت بالطبع لا تسهى هذه العملية « مراهنه » وإنما تسميها « تأميناً » ! ولقد ظلت هذه الشركة تواصل عملها بنجاح مدى مائتي عام ، وما لم تتغير طباع الناس ، فستواصل هذه الشركة نجاحها لمدة خمسين قرناً مقبلة ، وستظل تقبل التأمين على الأحذية ، والسفن ، وشمع الاختام ضد الكوارث ، لأن هذه الكوارث التي يتوقعها الناس ، لا تحدث بالكرثرة التي يتصورونها . ولو أننا رجعنا إلى « قانون المعدلات » لأذهلتنا الحقيقة ، مثلاً ، لو قيل لى أنني في خلال السنوات الخمس المقبلة ، سأخوض غمار معركة طاحنة كمعركة « جتيسبرج » — في الحرب الأهلية — لتولاني الفزع ، ولأسرعت أو من على حياتي ، واكتب وصيتي ، وأضع أموري الدنيوية في نصليها ، وأقول لنفسى :

« من المحتمل الا اخرج حيا من هذه المعركة ، مدعنى أفيد أقصى ما أستطيع الإفادة منه فى هذه السنوات القليلة الباقية من عمري » ولو أننا تحرينا الحقائق لوجدنا أن الحياة العادية — بعيدا عن ميادين القتال فيم بين سن الخمسين والخامسة والخمسين لا تقل تعرضا لخطر الموت عن حياة أولئك الذين يخوضون معركة دموية كمعركة جيتيسبرج .

والذى اعنيه هو هذا : تدل الاحصاءات الدقيقة على أن نسبة الوفيات فى الألف ، فيما بين سن الخمسين والخامسة والخمسين ، تعادل نسبة القتلى فى معركة جيتيسبرج البالغ عددهم ١٦٣.٠٠٠ . ولقد كتبت عدة فصول من هذا الكتاب فى بيت صديقى « جيمس سمبسون » القائم على شاطئ بحيرة « بو » فى جبال كنذا ، وهناك التقيت بمستر « هيربرت سالنجر » وزوجته ، وهما من أهالى سان فرانسيسكو . وقد لاح لى أن « مسز سالنجر » ، لما تمتاز به من رزانة واتزان — لم تعهد القلق فى حياتها اطلاقا . وبينما نحن جلوس ذات أمسية أمام المدفأة التى تتأجج فيها النيران سألتها هل عانت القلق يوما ، فأجابت : « تسألنى هل عانيت القلق ؟ بالله ! لقد كاد القلق يحطم حياتى ! فقد عشت احد عشر عاما فى جحيم صنعته لنفسى بيدي . كنت حادة الطبع سريعة الغضب ، أعيش فى توتر متصل ، واعتدت أن أستقل «الأوتوبيس» مرة فى الأسبوع من « سانت ماتيو » حيث أقيم ، الى « سان فرانسيسكو » لأشتري ما يلزمنى ، فلا يتركنى القلق حتى فى خلال هذه الرحلة القصيرة .

« كنت أقول لنفسى : متى غادرت البيت ، ربما نسيت التيسار الكهربائى ساريا . ربما اشتعلت النار فى المنزل . ربما هربت الخادمة وتركت أولادى وحدهم . ربما خرج الأولاد بدراجاتهم الى عرض الشارع فدهمتهم سيارة مسرعة . ويملكنى القلق المروع ، فأتصعب عرقا ، وأسرع الى محطة « الأوتوبيس » فاستقله وأقفل

راجعة الى منزلى لاسكن نائرة النفس ، فلا عجب ان انتهى زواجى الاول الى الاخفاق .

« وزوجى الحالى محام ... وهو رجل هادىء الطبع ، قوى الأعصاب يتنازع عقلية تحليلية لا يدركه القلق من بين يديه ولا من خلفه ، فكان اذا رأتى محتاجة ، تلقى ، يقول لى : هدىء روعك ، ولننظر فى الامر معا .. ما الذى يقلقك ؟ فلنرى ان كانت الحقائق الثابتة تبرر مخاوفك .

« اذكر ، مثلا ، اننا كنا نقود السيارة فى طريق لم يمهّد ، من مدينة « البوكرك » فى « نيومكسيكو » . قاصدين الى مغاور مدينة « كارلسباد » حين دهمتنا عاصفة هوجاء ..

« واخذت السيارة تترنح ، وتتخطب ، وافلت زمامها من ايدينا ، فابتغت ساعتئذ ان السيارة لا بد منزلقة بنا الى أحد الخنادق التى تقوم على جانبي الطريق ، ولكن زوجى جعل يكرر قوله : اننى اقود السيارة ببطء شديد ، فعلى افتراض انها زلقت بنا السيارة الى أحد الخنادق ، فلن يصيبنا مكروه يذكر ، هكذا تقول الحقائق الثابتة . فبعث هدوء الثقة والاطمئنان فى نفسى . وكفنت عن القلق .

وفى ذات صيف ، خرجنا الى رحلة خلوية فى وادى « توكرين » بجبال كندا ونصبنا خيامنا ذات مساء ، على ارتفاع سبعة آلاف قدم فوق سطح البحر ، ونجاة دهمتنا عاصفة شديدة هددت باقتلاع خيامنا وتمزيقها شر تمزيق . وكانت الخيام مشدودة بجبال سميكة . الى اوتاد خشبية ، فتوقعت بين لحظة واخرى ان ارى للخيمة طائرة فى الهواء ، وتولانى الفزع . ولكن زوجى قال لى فى هدوء : اسمعى يا عزيزتى : ان ادلاعا فى هذه المرحلة هم اتباع « بروستر » . وهم خبراء فى مهنتهم ، وقد ظلوا ينصبون الخيام فى هذه البقاع مدى ستين عاما . وقد نصبت خيمتنا هذه من قبل مرات فى هذه البقعة بالذات . ولم تقتلها العاصفة مرة واحدة ، ولو قدر واقتلعتها العاصفة الآن فانه يمكننا الاحتماء بخيمة اخرى ، فهدئى من روعك

أذن ، اذ أن الحقائق الثابتة لا توجب القلق ، وقد هدأت روعى فعلا ، ونمت ليلتئذ نوما عميقا .

« ومنذ سنوات قليلة خلت ، اكتسح وباء « شلل الأطفال » البقعة التي نسينها من كاليفورنيا . وفيما سبق ، كان مثل هذا الوباء خليقا بأن يدفعنى الى احضان الهستيريا ، ولكن زوجى اقنعنى بأن أستمسك بالهدوء ، بعد أن اتخذنا الاحتياطات الممكنة كافة ، فأبعدنا أطفالنا عن مواطن الازدحام ، وسألنا « مجلس الصحة » عن مدى خطورة هذا الوباء ، فقال لنا ان أسوأ أوبئة شلل الأطفال التي شهدتها كاليفورنيا ، لم يصب فيه الا ١٨٢٥ طفلا ، فى ولاية كاليفورنيا جميعها ، وان معدل الاصابات فى وباء كهذا يتراوح ما بين مائتين الى ثلاثمائة طفل ، ومع أن هذه الأرقام تدعو للأسف ، الا أننا أحسبنا أن أطفالنا فى مأمن نسبى من الإصابة بالمرض .

« وكان زوجى لا يفتأ يقول لى كلما اعترانى القلق : هيا نختبر الحقائق الثابتة بالاحصاء » . وهذه العبارة هى التى خلصتنى من تسعة أعشار القلق الذى كنت أعانيه ، وجعلت الأعوام الاثنى والعشرين الماضية من أجل أيام حياتى وأسعدها .

قال الجنرال « جورج كروك » — ولعله أعظم مقاتلى الهنود فى تاريخ امريكا كلها — قال فى تاريخه لحياهه : « ان معظم القلق ، والاهتياج ، والمخاوف ، التى يعانىها الهنود ، مرجها الى تخيلاتهم ، لا الى أساس من الحقيقة » .

وروى لى « جيم جرانت » ، صاحب شركة « جيمس جرانت للتوزيع » بمدينة نيويورك — التى تصدر عصير العنب ، والبرتقال المعبأ ، الى سائر أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية عن طريق السكك الحديدية — أنه اعتاد أن يعذب نفسه بهتل هذه الأفكار : « ماذا تكون الحال لو تصادم القطار الذى ينقل بضاعتى ؟ ماذا تكون الحال ، لو انهار جسر السكة الحديدية ، فى اللحظة التى يمر القطار

فيها من فوقه ؟ » . نعم ان البضاعة مؤمن عليها ، ولكنه كان يخشى ان لم تصل الفاكهة في الوقت المحدد ، ان يقف عملاءه ، ولقد أجهد نفسه من فرط القلق ، حتى خيل اليه انه أصيب بقرحة في المعدة ، فذهب الى الطبيب ، فأكّد له انه سليم معافى الا من توتر أعصابه ، قال لي مستر جرانت : « لقد أحسست عندما قال لي الطبيب هذا ، كأننا أخرجت من الظلمات الى النور ، واخذت أسائل نفسي : كم عربة من عربات البضاعة ، استخدمت في خلال العام المنصرم ؟ وكان الجواب : نعم . هو خمس وعشرين ألف عربة ، وعدت أسائل نفسي كم من هذه العربات تحطم لسبب من الأسباب ؟ وكان الجواب : خمس عربات . حينئذ : قلت لنفسي : خمس عربات من خمس وعشرين ألف عربة ! أتدري ما معنى هذا ؟ معناه ان معدل نسبة الخسارة هو عربة واحدة من كل خمس آلاف عربة ، فعلام القلق اذن ؟ » .

« ولكنى سرعان ما قلت لنفسي : قد ينتقض جسر على القطار! وهنا سألت نفسي : كم من العربات خسرت لان جسرا انقض عليها ؟ وكان الجواب : لا شيء . وهنا قلت لأخاطب نفسي : الست من الحق بحيث أقلق من أجل جسر لم ينتقض قط ! » .

واستطرد جيم جرانت يقول لي : عندما نظرت الى الأمر بهذا المنظار ، شعرت بسخف القلق الذي يساورنى .. ومنذ ذلك اليوم أبطلت القلق ، فلم أعد أشكو من معبى قط .

عندما كان « آل سميث » محافظا لنويويورك . سمعته يرد على هجمات خصومه السياسيين بقوله : « تعالوا نخبر الحقائق الثابتة » ثم يشفع ذلك بسرد الحقائق .

ففى المرة القادمة التى يساورك القلق فيها ، افعل ما كان يفعل « آل سميث » .. اختبر الحقائق ، وانظر ان كان هناك ما يبرر قلقك ومخاوفك ، وهذا ما فعله « فردريك ماهلستيد » . وهذه هى قصته كما رواها لأحد طلبتى :

« فى شهر يونيه عام ١٩٤٤ — اثناء الحرب الاخيرة — كنت اتخذ مكانى فى خندق ضيق . على ساحل « نورمانديا » . كنت جنديا ملحقا بالسرية رقم ٩٩٩ بسلح الاشارة ، وكنا قد فرغنا توا من حفر خنادقنا توطئة للاحتماء بها من الاغارات الجوية ، وما كدت ارقد فى ذلك الخندق الضيق ، وهو لا يعدو حفرة ضيقة مستطيلة تشبه القبر من عدة وجوه ، حتى قلت لنفسى : « يالله ! ما اشبه هذا الخندق بالقبر ! » .. وعندما خيم الظلام ، ووقدت لانام ، احسست فعلا كأننى فى جوف قبر ، فلم اتمالك ان قلت لنفسى : « من يدري ! لعل هذا هو قبرى فعلا ! » . ولم تلبث الطائرات الامانية قاذفات القنابل . ان وفدت على مواقعنا ، وكانت الساعة قد شارفت الحادية عشرة ليلا ، وبدأت قنابلها تنفجر من حولنا كالجحيم ، فتجددت اطرافى من فرط الرعب ، ولم استطع ان ادوق للنوم طعما فى خلال الليلتين الاوليين .. وما حلت الليلة الرابعة او الخامسة ، حتى كنت حطاما بشريا ، وادركت اذ ذاك اننى ما لم اصنع شيئا ، فمصرى حتما الى الجنون ، وهنالك ذكرت نفسى بأن خمس ليال سويا قد انقضت ، وما زلت حيا ارزق ، بل ما زال افراد سريتنا جميعا احياء يرزقون ، اثنان فقط جرحى ، لا من القنابل ، بل من شظايا مدافعنا المضادة للطائرات . ومن ثم اعتزمت ان اتوسل الى الكف عن القلق ، بالانشغال بعمل مجد ، فاخذت ابنى سقفا خشبيا فوق خندقى ليحمينى من شظايا القنابل والمدافع . وسرحت ببصرى فى المساحة الشاسعة التى تحتلها وحدتنا ، فاقنعت باننى لا اقتل حتى يصاب خندقى هذا باصابة مباشرة ، واحتمال اصابته باصابة مباشرة كنسبة واحد الى عشرة آلاف . فلم تمض ليلتان منذ اخذت افكر على هذا النحو ، حتى هدات ثائرتى ، واستطعت ان انام حتى فى خلال الاغارات الجوية » .

وقد توصلت البحرية الامريكية بالاحصساءات لتقوية الروح المعنوية بين رجالها . حدثنى بحار مسرح من الخدمة انه حين الحق

مع زملائه ، باحدى السفن ناقلات البترول ، انتابه القلق الشديد ، فقد ايقن هو وزملاؤه أنه متى أصيبت ناقلة سفينتهم بتوربيد انفجرت وتمزقت اشلء ، فلا يبقى على ظهرها أحد من الأحياء . ولكن البحرية الأمريكية كان لها رأى آخر ! فقد أصدرت قيادة الأسطول منشورا يتضمن أرقاما ثابتة ، وحقائق واقعة ، جاء فيها ان من كل مائة ناقلة بترول أصيبت ناقلة بالتوريد ، وأن أربعين ناقلة فقط غرقت ، ومن هذه الناقلات الأربعين ، خمس فقط غرقت في مدة تتل عن عشر دقائق ، وهذه فسحة من الوقت كافية لمغادرة السفينة ، والاحياء بقوارب النجاة ، فهل ترى هذا الاحصاء رفع من الروح المعنوية بين بحارة ناقلات البترول ؟ نعم ! قال لى هذا البحار ، ويدعى « مينيسوتا » : « لقد استشعرنا جميعا الهدوء والاطمئنان بعد اطلاعنا على هذا المنشور . فقد أدركنا أن اماننا مرساة للنجاة ، وأن من المحتمل جدا أن نظل احياء حتى لو أصيبت سفينتنا بالتوربيد » .

واذن فلكى تحطم عادة القلق ، قبل ان تحطبك ، إليك القاعدة رقم ٣ :

استعن على طرد القلق بالاحصاءات والحقائق الثابتة مسائل نفسك : هل هناك ما يبرر مخاوفي ؟ وما مدى احتمال حدوث ما أخشاه ؟ .

الفصل التاسع

ارضى بما ليس منه بد

كنت اللعب ذات يوم — وأنا طفل — مع بعض رفاتي في أعلى غرفة مقامة فوق سطح بيت ريفي ، في بلدتي بشمال شرقي «ميسوري» . وبينما كنت اتدلى من فوق الغرفة هابطا . الى السطح ، وضعت قدمي على مصراع نافذة ، ثم قفزت هابطا . وكان في اصبع يدي اليسرى خاتم ، تعلق بدون أن أدري بمسار ناتيء ، فما ان قفزت حتى اطاح المسبار باصبعي ، فصرخت وقد تملكني الرعب ، وايقنت انني ميت لا محالة ! فلما شفيت ذهب عني هذا الرعب ، ولم يعاودني قط . وقد تمر على الآن اشهر متتابعة دون أن أذكر أن لي أربع أصابع في يدي اليسرى بدلا من خمس ! .

ومنذ بضع سنوات ، التقيت برجلٍ عهد اليه بالاشراف على مصعد لنقل البضائع ، في مبنى إحدى الشركات بنيويورك . ولاحظت أن يده اليسرى مبتورة من الرسغ ، فسألته ، هل يقلقه فقد يده ، فقلقه : « كلا . اني لا أعير هذا الأمر اهتماما ، ولست متزوجا ، ومن ثم فاني لا أذكر فقد يدي الا حين اضطر الى ارتق ثيابي ! » .

ان السرعة التي نتقبل بها الأمر الواقع — اذا لم يكن منه بد — مذهشة حقا . فانا لا نلبث حتى نوطد أنفسنا على الرضي بهذا الأمر الواقع . ثم ننساه اطلاقا .

وكثيرا ما تخطر بذهني عبارة منقوشة على واجهة كاندرائية في

امستردام بهولندا ، ترجع الى القرن الخامس عشر ، وهذه العبارة هي : « أرض بما ليس منه بد » (١) .

ولسوف تعترضني وتعترضك ، على مر الأعوام مواقف لا تسر ، ولكنها محتومة ليس منها بد . ولي ، ولك في هذه الحالة الخيار : فإما أن نسلم بما ليس منسه بد ، وإما أن نحطم حياتنا بالثورة والنقمة ، وننتهي في الأغلب الى انهيار عصبي .

واليك نصيحة حكيمة ينصح بها أحد الفلاسفة الذين أعجب بهم ، وهو « وليم جيمس » : « كن مستعدا لتقبل ما ليس منه بد ، فإن تقبل الأمر الواقع خطوة أولى نحو التغلب على ما يكتنف هذا الأمر الواقع من صعب » .

وقد تكشفت جدوى هذه النصيحة الحميمة للسيدة « اليزابيث كونلي » — القاطنة في الشارع الرابع والتسعين بمدينة « بورتلاند » ، بولاية « أوريجون » ولكن بعد لاي . وهاهو ذا نص خطاب أرسلته أخيرا :

« في اليوم الذي كانت أمريكا تحتفل فيه بانتصار جيوشها في شمال أفريقيا ، تسلمت برقية من « إدارة الحرب » تقول فيها ان ابن اختي — وكان عزيزا علي ، حبيبا الى قلبي — يعد مفقودا وبعد قليل تسلمت برقية أخرى تقول انه قتل .

« وهدني الحزن وضعف كياني . فقد كنت حتى ذلك الوقت اعتقد ان الأقدار تجاملني وتترفق بي . كنت أراول عملا أحبه وأركز فيه نشاطي ، وقد ساهمت في تربية ابن اختي هذا وتنشئته ، وبدأ لي كأنها هذا الشاب قد جمع في شخصه كل ما يتسم به الشباب من كريم الخلق ، وجليل الطبع ، وطيب العنصر . وقد أشرت تربيتي له ورعايتي إياه ، كما يثر الدقيق النقي الذي تحسن

(١) للصوفية تعبير أروع من هذا المعنى وهو . « اذا لم يكن ما تريد . فإله ما يكون » وللرسول صلى الله عليه وسلم في حديث تريب المعنى وهو . « أرض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس » .

عجته وظهوه « كعكة » حسنة المظهر لذيذة الطعم ، ثم تسلبت هاتين البرتيتين المشنومتين ، فانهارت سعادتي ، وأحسست كأن لم يعد هناك ما يستحق أن أعيش لأجله ، فاهملت عملي ، وأصدقائي ، ولم أعد أحس للحياة طعما غير طعم العلم .

« ورحت أتساءل على غير هدى : لماذا قدر لابن أختي الحبيب أن يموت ؟ ! لماذا قدر له أن يذوى كالوردة المفتحة تهصرها يد غشوم ، قبل أن تنعم بالربيع ؟ ! ولم أستطع أن أجِد لهذا تعليلا ، ولم أستطع أن أصبر على هذا الرزء على علانه ، وكان حزني من الطغيان بحيث عولت على أن انقطع عن عملي ، وأتفرغ لدموعي ولوعتي .

« وعكفت على جمع حاجياتي من مكتبي ، في مقر عملي ، توطئة لاعتزال العمل . وبينما أنا أفعل ذلك ، إذ عثرت على خطاب كنت قد نسيت أمره تماما .. خطاب من ابن أختي كان أرسله إلي يعزيني في موت أمي منذ بضع سنوات خلت ، وقد جاء في هذا الخطاب قوله : « أعلم أنك ستفتقدين أمك ، ولكني أعلم كذلك أنك ستقبلين هذا القضاء المحتوم ، وتواصلين الحياة ، أعلم هذا من فأسفك في الحياة التي لقنتني إياها . ولست أنسى مهما نأيت عنك . أنك عودتني الابتسام في مواجهة كل أمر جَل ، وعلمتني الرضى بما ليس من وقوعه بد » .

« وقد قرأت هذا الخطاب مثنى وثلاث .. وفي كل مرة كان يلوح لي كأن ابن أختي يخاطبني ، ويقرأ على ما كتبه ، ثم خيل إلي كأنه يقول : « لماذا لاتعملين بما علمتني إياه ؟ أخفى أحزانك تحت قناع من الابتسام ، وواصلِ الحياة ، فلا بد مما ليس منه بد » .

« ومن ثم واصلت عملي ، وعدلت عن اعتزاله ، وكففت عن اجترار الحزن ، والمرارة ، والثورة . ورحت أردد لنفسى : « قضي الأمر وليس إلى تغييره من سبيل » . والنهست السلوى في كتابة رسائل للجنود في الميدان أشجعهم وأرفه عنهم ، والتحققت بمدرسة

ليبية انشد آفاقا جديدة ، وأصدقاء جددًا . واذا أرى مدى التحول الذى طرأ على حياتى أكاد لا أصدق ! فأتى لم أعد اندب الماضى ، واتحسر على ما فات ، بل غدوت أعيش اليوم لليوم وحده ، بغض النظر عن الماضى أو المستقبل ، تماما كما أرادنى ابن اختى أن أعمل ، وما كان ليطرأ على هذا التحول لو لم أسلم بها ليس منه بد .

لقد وعت « اليزابيث كونلى » الدرس الذى سوف يعيه كل منا ، عاجلا أو آجلا ، ألا وهو « الرضا بما ليس منه بد » . ولا تحسب أن هذا الدرس ميسور الاستيعاب ، فإن الملوك على عروشهم لا يفتأون يراجعونه ويذكرونه ، عسى أن يستقر فى أذهانهم . كان الملك جورج الخامس يحتفظ فى غرفة مكتبه بقصر كنجهام بلوكة مكتوب عليها « أريد أن أتعلم كيف أكف عن البكاء من أجل الحصول على القمر ، ومن أجل ما فات ! » .

وشبيه بهذا ما كتبه الفيلسوف شوبنهاور : « ان التسليم بالأمر الواقع ذخيرة لا غناء عنها فى رحلتنا عبر الحياة » .

ان الظروف ليست هى التى تمنحنا السعادة ، أو تسلبنا إياها ، وإنما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هى التى تقرر مصيرنا . وإذا كان السيد المسيح قال « ان ملكوت السموات فيكم » ، فإن ملكوت الجحيم فى داخلينا أيضا ! .

ان فى استطاعتنا جميعا ان نتحمل المصاعب والمآسى . بل ان نتغلب عليها . فاننا نملك من القوى الذاتية ما ينصرنا على هذه المصائب ، لو أننا أحسننا استخدام تلك القوى .

كان « يوت تاركينجتون » يقول دائما : « ان فى استطاعتى ان احتمل كل ما تبذلنى به الحياة من المصائب ، الا شيئا واحدا هو العمى » .. ثم فى ذات يوم ، وكان « تاركينجتون » قد بلغ الستين من عمره ، أطرق برأسه يتأمل السجادة المفروشة على أرض غرفته ، فشاهد ألوانها وزخارفها تختلط بعضها ببعض فلا يستبين منها شيئا .. وقصد الى أخصائى فى أمراض العيون ،

وهناك فوجيء بالحقيقة البشعة : انه على وشك أن يصاب بالعمى ، فقد فقدت إحدى عينيه البصر ، والثانية بسبيل أن تتبعها ! .. إذن فقد تحقق الشيء الوحيد الذى كان يرهبه ، ويقول انه لا يقوى على احتماله ! .

فترى كيف استجاب تاركينجتون لهذه المصيبة الفادحة ، هل أحس أن نهايته قد حانت ؟ كلا ! فانه ، لفرط دهشته قد أحس بالسرور ! نعم السرور ! بل اتخذ من هذه المصيبة مسلاة ، ومادة للدعاية . فعندما كان يمر أهل بيته أمامه كان يراهم كأطيان غير متميزة أو كتبضات من ضباب .. فإذا مر أمام عينيه أضخم هذه الأطيان هتف متهللا : « مرحبا ! هذا ولا شك هو جدى ! اننى أعجب الى أين يقصد فى هذا الصباح الجميل ! »

فبالله كيف يقهر القدر روحا مثل هذه ؟ الجواب : ان روحا كهذه لا تنهر ! ثم عندما خيم الظلام الشامل على بصر تاركينجتون قال : « لقد وجدت أن فى وسع الانسان أن يتقبل العمى ، كما يتقبل أية مصيبة سواء ، ولو أننى فقدت حواسى الخمس جميعا ، لواصلت الحياة داخل عقلى ، فنحن انما نرى بالعقل ونحيا به ، سواء أدركنا هذه الحقيقة ، أم لم ندركها » .

وقد أجرى تاركينجتون اثنتى عشرة عملية جراحية فى عينيه فى خلال سنة واحدة ، على أمل أن يرتد اليه بصره . وفى كل هذه العمليات الجراحية كان يخدر تخديرا «موضعا» . فهل تراه ثار ونقم ؟ كلا ! فقد كان يعلم أن هذا شيئا لا بد منه ، وكل ما فعله ليخفف عن نفسه عناء الألم هو أن يشارك الآخرين آلامهم ومتاعبهم ، فقد رفض أن يوضع فى غرفة مستقلة بالمستشفى ، وأصر على أن يرقد فى «عنبر» فسيح يحفل بالمرضى اللذين يعانون مثل آلامه ، وجعل يحاول التخفيف عنهم . وعندما كانت تجرى له إحدى العمليات الجراحية ، كان يحاول أن يصور لنفسه — وهو يشعر بكل ما يجرى فى عينيه — كم هو محظوظ ! كان يقول :

« ما أعجب الطب الذي وسعه أن يعالج شيئا دقيقا حساسا كالعين الإنسانية ! » .

وخلق بالإنسان العادي أن تتهاوى أعصابه لو أنه امتثل لاثنتي عشرة عملية جراحية في عينيه ، فضلا عن فقد البصر ولكن تاركينجتون كان يقول : « اننى لا أستبدل بهذه التجربة التى مرت بى تجربة أسعد وأهنا » . فقد علمته هذه التجربة أنه ليس ثمة شيء يصعب على الإنسان احتماله والصبر عليه ، وعلمته — كما علمت الشاعر الانجليزى الاعمى « جون ملتون » من قبله — أنه ليس من البؤس أن تكون فاقد البصر ، ولكن من البؤس أن لا تستطيع احتمال فقد البصر .

قالت « مرجريت فولر » ، احدى زعيمات النهضة النسائية فى « نيوانجلند » ، ذات مرة : « اننى ارضى بكل صروف الدهر » . وعندما سبغ الكاتب الانجليزى «توماس كارليل» بقولها هذا ، علق عليه قائلا : « ان هذا والله هو خير ما تفعله » نعم ! والله ان خيرا نفعله أنت وأنا هو ان نمثل لما ليس منه بد .

ومهما عارضنا واعترضنا ، وثرنا ونقمنا ، فلن يغير هذا شيئا مما ليس منه بد ، وأنا اقول ذلك عن خبرة وتجربة . فقد رفضت ذات مرة ان لقبّل أمرا محبها واجهنى ، وكنت ولا محالة اذا ذاك أحق فاعترضت ، وثرت ، وغضبت ، وحولت ليالى الى جحيم من الأرق ، وفى النهاية ، وبعد عام من التعذيب النفسى ، امتثلت لهذا الامر المهتم الذى كنت أعلم منذ البداية أنه لا سبيل الى تغييره وما كن اخلقنى أن أردد مع الشاعر « والت هويتمان » قوله :

« ما أجمل أو أواجه الظلام ، والاتواء ، والجوع .

« والمصائب ، والنوائب ، والظوم ، والتقريع .

« كما يواجهها الحيوان ، أو تواجهها من الأشجار الجنوع » .

ولقد أمضيت اثنى عشر عاما من حياتى مع الماشية ، فلم أر

بقرة تبتئس لأن المرعى يحترق ، أو لأنه جف لقلة الأمطار ، أو لأن صديقها الثور راح يغازل بقرة أخرى ! ان الحيوان يواجه الظلام ، والعواصف ، والجوع ، هادئا ساكنا ، ولهذا فهو قلما يصاب بانتهيار عصبي ، أو قرحة في المعدة ، كما لم يصب بالجنون قط .

أترانى انصح بأن نطأطئ هاماتنا لكل ما يواجهنا من مصائب؟ كلا ! فان هذا هو الاغراق في التشاؤم . فمتى كانت هناك فرصة سانحة لننقذ أنفسنا مما حل بها ، فلننتهزها ، ولنكافح ونجاهد . فاذا كان ما يواجهنا أمرا محتوما لا مناص منه ، وليس منه بد ، ففى هذه الحالة فاننا : باسم صحتنا ، وسلامة عقولنا ونفوسنا يجب أن نكف عن الكفاح على غير طائل يرجى .

قال لى « هوكس » عميد جامعة كولومبيا ذات مرة انه اتخذ له شعارا ، هذه الأبيات :

لكل داء فى ظل السماء ،

« هنا دواء ، أو ليس هناك .

» فاذا كان دواء فلنجده .

» واذا لم يكن .. فأنى نجده ؟ ! » .

قابلت ، فى خلال تأليف هذا الكتاب ، عددا من مشاهير رجال الأعمال فى أمريكا ، فسررتى ان أجدهم يمثلون لما ليس منه بد ، ومن ثم يحيون حياة خالية من القلق ، ولو أنهم لم يفعلوا لانسحقوا بقوة الضغط والتوتر ، واليك أمثلة مما قالوه لى :

قال لى « ج.س.بيني » مؤسس سلسلة المخازن الشهيرة باسمه : « لن اقلق ولو خسرت كل دائق أملكه ، لأننى أعلم ما الذى يعود به القلق على . اننى أؤدى عملى على احسن وجه أستطيع ان اقوم به ، وأترك الباقي لله سبحانه » .

وقال لى هنرى فورد : «ل.ت. تيللر» مدير شركة « كريس لر»

كيف يأمن شر القلق ؟ اجاب : عندما يواجهنى موقف عصيب
أتأمله ، فان كان هناك ما يمكن أن أفعله للتغلب عليه فعلته .
وإذا لم يكن هناك ما أفعله ، نسيت الأمر اطلاقا . لأننى لا أقلق
قط للمستقبل ، لأننى أعلم أنه ليس فى وسع أحد أن يستشف خبايا
المستقبل ، فلماذا أقلق من أجل شيء لم يحدث ، ولا أدرى على
أى وجه يحدث ؟ » .

وقد يشعر المستر تيلر بالحرج اذا وصفته بأنه فيلسوف .
فهو رجل أعمال ناجح فى عمله ليس الا ، ولكنه ، برغم ذلك ،
وقف على السر الفلسفى الذى حدث به الفيلسوف « ابيكتيتوس »
تلاميخته فى روما منذ تسعة عشر قرنا ، فقال : « هناك طريق
واحد يفضى الى السعادة ، ذلك هو الكف عن التوجس من أشياء
لا سيطرة لارادتنا عليها » .

كانت « سارة برنار » أموزجا للمرأة التى عرفت كيف ترضى
بما ليس منه بد . فقد لبثت ملكة متوجة على عرش المسرح ،
وظلت معشوقة الجماهير فى العالم كله مدى نصف قرن من الزمان
فلما بلغت الواحدة والسبعين من عمرها ، حدث أن كانت وهى
تعبى المحيط الاطلسى على ظهر باخرة ، سقطت على أرض السفينة
اثناء عاصفة هوجاء ، فجرحت ساقها جرحا بالغا ترتب عليه
داء « تسوس العظام » الذى عانت منه الممثلة القديرة الألم
المرح وآمن طبييبها « الدكتور بوتزى » بأنه لا براء لها الا ببتز
ساقها ! ولكنه كان يخشى أن تثور ثائرتها ويعصف غضبها أن هو
أنهى اليها هذا النبا الاليم . بل قدر أن هذا النبا يدفع بالممثلة
القديرة بين برائن الهستيريا ، ولكنه اخطأ التقدير ! فقد تأملته
لحظة بعد أن أنهى اليها النبا ، ثم قالت فى هدوء : « اذا كان لا مفر
من هذا ، فليكن » ! وعندها سبقت الممثلة على المخدع ذى
المجلات الى غرفة العمليات كان ابنها واقفا يرتقبها وهو يبكي .
ف رسمت له بيدها اشارة مرحة ، وقالت له : « لا تذهب فساعد
حالا » .

وفي طريقها الى غرفة العمليات ، جعلت تعيد حوار مشهود من إحدى تمثيلياتها ، فسألها أحد الحاضرين هل تفعل هذا لتبث الشجاعة في نفسها ، فاجابت : « كلا ، بل لأبث الشجاعة في نفوس الأطباء ، فلن أمامهم عملا شاقا ! » .

وعندما تماثلت « سارة برنار » للشفاء ، راحت تطوف حول العالم من جديد ، وتسمد بفنها الجاهير مدى سبع سنوات أخرى .

كُتبت « الزى ماكورميك » ذات مرة فصلا في مجلة «ريدرز دايجست » ، قالت فيه : « عندما نكف عن النقمة على ما ليس منه بد ، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة أفضل حافلة بالسعادة » .

ان أحدا منا ليس من القوة بحيث يسه ان يقاوم باليس منه بد ، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة مبتلئة سعادة . عليك ان تختار احد الشئيين : فاما ان تنحني حتى تهر العاصفة بسلام ، واما ان تتصدى لها معرضا بذلك نفسك للهلاك .

وقد شهدت تجربة من هذا النوع في مزرعتي بولاية ميسوري فقد هبت ريع عاتية على المزرعة ، ولكن الأشجار لم تنح للعاصفة ، بل تصدت لها منتصبه الأعواد ، فلم تلبث أن تكسرت، وصارت حطاما تذروه الرياح . ان اشجارى ليست لها حكمة الأشجار النامية في غابات كندا ، فقد عهدت أشجار كندا الدائبة الغضرة أن تنحني للعواصف لتمر في طريقها بسلام .

يقول مدربو المصارعة اليابانية المعروفة باسم « جوجيتسو » لتلاميذهم : « انحنوا دائما أمام خصومكم كخصن طرى ، ولا تنصبوا كجذوع شجر البلوط ، فيسهل تحطيمكم » .

هل تدري لماذا تحتل اطارات السيارات ، وعورة الطريق ؟ لقد جربت مصانع الاطارات في مبدأ الأمر بأن تصنع اطارات صلبة

صماء « تقاوم » عثرات الطريق ، ولكن هذه الاطارات لم تصمد لتجربة ، ثم صنعت المصانع اطارات مطاطية جوفاء « تلين » أمام الصدمات بدلا من أن تقاوم ، فصمدت هذه الاطارات للتجربة وان في استطاعتك أن تعمر طويلا ، وأن تستمتع برحلة طيبة هنيئة عبر طريق الحياة ، اذا أنت صانعت الزمن ، ولبدت اللين حبال الصعاب والعثرات .

فما الذى يحدث لك ولّى اذا قاومنا صدمات الحياة بدلا من أن نلين حبالها ؟ ما الذى يحدث اذا رفضنا أن ننحنى « كخضن طرى » وأصررنا على المقاومة ، كشجر البلوط ؟ الجواب سهل . سوف نقلق ، وتتوتر أعصابنا ، وتعرض نفوسنا ، فإذا وصلنا بعد هذه المقاومة ورفضنا مواجهة الحقائق فاننا بذلك نرد على أعقابنا ونلجأ الى أوهام من صنع خيالنا ، وهذا هو الجنون !

وقد تحتم على كثير من الجنود ابان الحرب الأخيرة ، إما أن يرضوا بالامر الواقع الذى ليس منه بد ، وإما أن يحطمهم التوتر والقلق . ولاضرب لك مثلا « وليم كاسيليلى » من اهالى مدينة « جلنديل » بولاية نيويورك . واليك قصته كما رواها لطلبتى .

« لم البث بعد أن التحقت بحرس السواحل ، أن عهد الى بمهمة من اشدد المهام خطرا ، على ساحل الاطلنطى ، فقد عينت حارسا لمخازن الذخائر والمفرقات ، وتصوروا اننى كبائع سابق للبسكويت ، اصبح حارسا للذخيرة ! ان مجرد التفكير فى اننى واقف أمام اطنان من الديناميت ، يكفى وحده لأن يجمد الدم فى عروقى ، ولم يكن قد مضى على تدريبى على فن حراسة الذخائر سوى يومين ، وقد ضاعفت المعلومات والتنبيهات ، التى تلقيتها خلال هذين اليومين فى بث الرعب فى نفسى ، وفى ذات يوم كثيف الضباب ، صدر الى الأمر بنقل حمولة من الذخائر ، الى احدى السفن المقاتلة ، وقد استعنت على أداء هذه المهمة ، بخمسة من رجال البحرية الأشداء ، ذوى المناكب العريضة ، والأجسام المصلبة ، والظهور القوية ، ولكنهم لم يكونوا يعرفون شيئا عن

طبيعة المفرقات التي يحملون صناديقها على ظهورهم ، والتي يكتي صندوق واحد منها لنسف سفينة بأكملها ، وبِعثرتها أشلاء! وكانت صناديق المفرقات تنقل للي ظهر السفينة بواسطة قضييين من الأسلاك المتينة يصلان بين المخزن وظهر السفينة ، فجعلت أقول لنفسي وأنا ارتجف خوفا: « ماذا لو قطع أحد هذين السلكين فهوى صندوق المفرقات ؟ وجف ريتي ، وارتجفت ركبتي ، وخفق قلبي ، وفكرت في الهرب ولكني لم أستطع الهرب ، فان هذا الهرب يعد خروجا على خدمة الجيش ، جزاؤه العار الذي يلحق بي وبمائلتي ، وقد يكون جزاؤه القتل رميا بالرصاص ! فكان لزاما على اذن أن أبقى ، وظللت أتأمل البحارة الأشداء ، وهم يحملون صناديق المفرقات في قلة مبالاة ، برغم أن السفينة مهددة بالنسف في أية لحظة ، وبعد نحو ساعة انتضت على هذا الرعب الجارف الذي أعانيه . بدأت أفكر في شيء من التعتل ، قلت لنفسي : « هب أنه حدث انفجار ومزتك أربا ، فماذا انت فاعل ؟ انك لن يتاح لك أن ترى ماتؤول اليه حالك ، ثم ان هذه وسيلة سهلة للموت ، أفضل بكثير من الموت بالسرطان مثلا ، وانت لا تأمل في أن تخلد في هذه الحياة ، فكف اذن عن هذا القلق السخيف ، واد العمل الذي عهد به اليك .

« وظللت أحدث نفسي بمثل هذا الحديث ساعة بأكملها ، أحسست بعدها بالراحة والهدوء ، وانجاب عني القلق وانقشع الخوف ، فقد رضت نفسي ، خلال هذه الساعة ، على الرضا بها ليس منه بد .

« ولن أنسى ما حييت هذا الدرس ، في كل مرة أميل فيها . الى القلق لأمر ما لا يمكن تبديله اهز كتي وأقول : « انسه ، فلا بد مما ليس منه بد » وقد أجدت هذه الفلسفة العملية على كل الخير حتى بعد أن عدت الى بائع بسكويت كما كنت .

ومرهي ! مرحي ! دعنا نهتف لهذا الرجل بائع البسكويت ،

فانه يستحق منا كل تقدير .

لعل أشهر مينة في التاريخ ، بعد مينة السيد المسيح مصلوبا ، هي مينة الفيلسوف سقراط ، ولن يفتأ الناس الى ابد الآبدين يطالعون الوصف الرائع الذي وصف به أفلاطون مينة سقراط ، لقد حسد بعض أهالي أثينا سقراط ، وغاروا منه ، وهو الفيلسوف الحافي القدمين ، فكانوا له وحاكبوه ، وقرروا أن يقتلوه بالسم ، وحين قدم الساقى كاس المنية الى سقراط قال له : « ارض بما ليس منه بد » وقد فعل سقراط . وتجرع السم ثابت الجنان ، رابطا بجاش ، فخلدت ميتته كما خلدت حياته .

« ارض بما ليس منه بد » . لقد قيلت هذه العبارة قبل ميلاد المسيح بنحو أربعة قرون ، وما أحوج العالم الذي يجتاحه القلق ، وبمعصف به التوتر ، أن يذكرها اليوم ، وكل يوم .

لقد قرأت خلال الأعوام الثمانية الماضية ، كل كتاب ، وكل مجلة ، وكل مقالة عالجت موضوع القلق ، فهل تريد أن تعرف الحكم نصيحة وأجداها أفدتها من قراعتي الطويلة ؟ ها هي ذى ، وانصحك أن تدونها على ورقة تثبتها في صقال مرآتك ، حتى تطلعها كل يوم ... وقد كتب هذه النصيحة . بل هذا الدعاء ، الدكتور « رينولد ناير » الأستاذ بمعهد الاتحاد الدينى بنيويورك

« هبنى اللهم الصبر والقدرة » .

« لأرضى بما ليس منه بد » .

« وهبنى اللهم الشجاعة والقوة » .

« لأغير ما تقوى على تغييره يدي » .

« وهبنى اللهم للسداد والحكمة »

« لأميز بين هذا وذاك »

واذن ... فلكي تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، اليك القاعدة رقم ٤ :

ارض بما ليس منه بد .

الفصل العاشر

اجعل للقلق « حدا أقصى »

أتريد أن تعرف كيف تجنى ثروة طائلة من المضاربة في سوق الأوراق المالية ؟ لا ريب أنك تريد ذلك . ولاريب أن ملايين الناس مثلك يريدون ذلك ، ولو أننى أعرف الإجابة عن هذا السؤال لعرضت هذا الكتاب للبيع بثمن خيالى ! لكنى أعرف طريقة سديدة يستخدمها بعض المالىين الناجحين ، ويجنون من ورائها ربحا جزيلا فلا اقل من اسوقها اليك . حدثنى عن هذه الطريقة مستر « تشارلس روبرت » الخبير بشئون استثمار المال ، فقال : « حضرت من تكساس الى نيويورك ومعى عشرون ألف دولار ، اعطاها لى بعض اصدقائى لاستثمارها في سوق الأوراق المالية . وكنت اعتقد أننى عليم بدخائل السوق ، واقف على بواطنها ، ولكننى خسرت كل دائق من المال الذى أحمله ! نعم ، لقد ربحت بعض الصفقات ، ولكن الأمر انتهى بى الى الخسارة الشاملة .

» لم أكن لأبالى بضياع اموالى الخاصة ، ولكنى استشعرت الأسف الشديد لضياع اموال اصدقائى — برغم أنهم من الثراء بحيث لا تززعهم خسارة كهذه — وعملت ألف حساب لمواجهة اصدقائى بعد أن بددت اموالهم ، ولكنهم — لفرط دهشتى — تقبلوا الأمر بروح الرياضى الذى لا تنال منه الهزيمة .

كانت مضاربتى في السوق تسير وفق المبدأ القائل « كل شيء او لا شيء » . وكنت اعتمد في المضاربة على الحظ ، وعلى آراء ذوى الخبرة ، لهما انتهيت الى الخسارة السالفة الذكر ، جعلت امعن الفكر في الأخطاء التى وقعت فيها ، وعولت على تلافيها قبل أن أقفل راجعا الى السوق مرة أخرى ، وسمعت حتى تعمرفت على أنجح مضارب في البورصة عرفه العالم ، وهو « برنون

كاسلتز » . وظننت أن في استطاعتي أخذ الخبرة منه ، فقد كان ربحه يتزايد سنة بعد أخرى ، مما يحمل على الظن بأن مثل هذا النجاح المتكرر ليس وليد الحظ وحده .

« ويعد أن سألني برنون بضعة أسئلة عن الطريقة التي أضارب بها ، انتهى إلى ما أحسبه أهم مبدأ في المضاربة ، وفي التجارة على العموم . قال : « اننى أقرر حدا أقصى للخسارة في كل صفقة أعقدها . فإذا اشتريت — مثلاً — أسهما قيمة كل منها خمسون دولارا ، أضع في التو حدا أقصى للخسارة بمقدارها خمسة دولارات في كل سهم ، أى أنه متى هبطت قيمة السهم بمقدار خمسة دولارات ، فأننى أبيعه في الحال ولا أنتظر أكثر من ذلك ممنيا النفس بأن قيمة السهم قد تعود فترتفع . فإذا اتبعت هذه الطريقة وخسرت في نصف صفقاتك ، وربحت في نصفها الآخر فتق أنك رابح آخر الأمر ، لأنك لا تخسر إلا مبلغا ضئيلا هو الذى جعلته حدا أقصى لخسارتك ، وهذه الخسارة المحدودة يمكن لأرباحك في نصف صفقاتك أن تغطيها بسهولة » . وقد عملت بهذا المبدأ في التو ، ومازلت أعمل به إلى الآن . والحقيقة أنه وفر لى ولعملائى آلاف الدولارات .

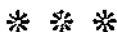
« ثم لم ينتقض وقت طويل حتى أدركت أن مبدأ وضع « حد أقصى » للخسارة لا تقتصر فائدته على أسواق التجارة والمضاربة وحسب ، بل تنعدها إلى المشكلات الشخصية أيضا ... مثال ذلك اننى اعتدت انتظار صديق لى لتنفيذى معا في أحد المطاعم . ولكنه قلما كان يحضر في مواعده ، فكنت أضيع في انتظاره نصف الوقت المخصص لغذائى ، وأخيرا قلت له : « اسبح يا صديقى . ان الحد الأقصى الذى قررت لانتظارك هو عشر دقائق بعد الموعد المحدد ، فإذا حضرت بعد هذه الدقائق الحشر فلن تجدنى في انتظارك » .

وكم وددت لو اننى أدركت هذا المبدأ منذ سنين مضت لأطبقة على ما كان يطرا على من نفاذ الصبر ، واحتداد المزاج ،

واستشعار الخوف والقلق . لم يخطر لى من قبل ان احجم عود كل موقف يتهدد طمأنينتى ، وأقول لنفسى : « اسمع ياديل كارنيجى ، ان هذا الموقف لا يحتاج لأكثر من « كذا » من الوقت للاهتمام به . ثم بعد ذلك تسقطه من حسابك تماما » .

على أنه يحق لى أن أغبط نفسى قليلا على ما أبديته من حكمة فى معالجة موقف واحد على الأقل . وفى الحق انه كان موقفا خطيرا ، بل أزمة تهددت حياتى جميعا . واليك تفصيل هذه الأزمة : حين بلغت الثلاثين من عمري ، قررت أن أنفق ما بقى من حياتى فى كتابة القصص ، كنت أود أن اكون مثل « فرانك ثوريس » أو « جاك لندن » أو « توماس هاردى » وكنت متلها على تحقيق هذه الرغبة حتى أننى ارتحلت الى أوربا ومعى قليل من الدولارات — اثناء الأزمة الاقتصادية التى اعقبت الحرب الأولى — وقضيت فى أوربا عامين اكتب قصتى الأولى ، واسميتها « عاصفة ثلجية » (The Blizzarb) والحقيقة ان العنوان جاء مصداقا للسان الحال ، فقد استقبل الناشرون قصتى تلك وهم ابرد من أعتى العواصف الثلجية ! وعندما أنهى الى الناشر الذى تصدت اليه أن قصتى تافهة لا قيمة لها ، وأننى محروم من الموهبة القصصية ونعمة الخيال ، كاد قلبى يتوقف عن الخفقان . وخرجت من مكتبه مشتت الفكر ، واحسست كأننى واقف على مفترق طرق الحياة ، وأن على ان اتخذ أخطر قرار فى حياتى : أى الطرق اسلك ؟ وماذا أفعل ؟ ومرت اسابيع قبل أن أفيق من ذهولى . ولم اكن فى ذلك الوقت قد سمعت ببدا « الحد الأقصى للخسارة » ولكننى اذ أرجع النظر فى موقفى ذاك ، أرى اننى عملت وفقا لهذا المبدأ تماما ، فقد نظرت الى العامين الذين قضيتهما فى كتابة قصتى الأولى كما ينبغى ان أنظر اليهما : أى على أنهما تجربة مشرفة . ومن هنا بدأت السير : عدت الى مهنتى الأولى ، أى تعليم البالغين ، وكتابة التراجم ، وتأليف الكتب كهذا الكتاب الذى بين يديك ، فى أوقات فراغى .

فهل ترائى مسرورا لاتخاذ هذا القرار ؟ بلى ! والى ليستخفى السرور متى عادت بى الذاكرة الى الوقت الذى اتخذت فيه هذا القرار ، حتى لاكاد أرقص طربا .. وفى وسعى أن أقول مخلصا: اننى لم اضيع لحظة واحدة فى الندم على اننى لم اصبح مثل « توماس هاردى » !



منذ قرن مضى ، واليوم تنصب فى الغابات القائمة على شاطئ « والدان بوند » ، غمى « هنرى ثورو » قلعه المصنوع من ريش الأوز ، فى الجبر الذى صنعه فى منزله ، ثم كتب فى مذكراته ما يلى : « ان قيمة الشيء انما تقاس بهدى الفائدة التى تعود عليك منه ، وبمدى الخبرة التى يجديك اياها » . ومعنى هذا : اننا حمقى ولاشك اذا دفعنا من صحتنا ، وهعداتنا ، ثمننا يزيد على قيمة الشيء كما فعل الموسيقيان « جليبرت وسوليفان » ! كانت مهمتهما تأليف الموسيقى ، والأغاني المرحضة التى تدخل البهجة والسرور على النفوس ، ولسكن معرفتهما بادخال السرور والبهجة على حياتهما الخاصة كانت دون القليل ! لقد أخرجنا طائفة من احب « الأوبرات » الخفيفة التى أمتعت العالم مثل « الصبر » و « بينافور » و « الميكادو » (١) ، ولكنهما لم يسعهما ، مع هذا ، أن يسيطرا على مزاجهما الحاد ، بل قضيا حياتهما فى هم ونكد لقاء ثمن زهيد ... ذلك هو ثمن « سجادة » فقد أمر سوليفان بشراء سجادة للمسرح الذى اشترياه ، فلما رأى جليبرت « فاتورة الثمن » نطح الجدار برأسه كعدا ، وتخاصم الشريكان ، وتقاضيا أمام المحاكم ، وتخاصما طيلة حياتهما ! فكان سوليفان اذا كتب موسيقى إحدى الأوبرات ، أرسلها بالبريد ! الى جليبرت . فاذا فرغ جليبرت من وضع الاغاني التى تتماشى مع الموسيقى اعادها مع « النوتة الموسيقية » الى

(١) Patience. Pinafore. The Mikado.

سويقان بالبريد وكانا قبل خصامهما يستدعيان الى خشبة المسرح لتحييهما الجماهير ، ولكنهما ، بعد خصامهما ، أصبحا يظهران على المسرح كل في طرف منه ، وكل منهما ينحنى في اتجاه مخالف حتى لا يقع نظره على غريمه ! .

انهما على نقىض « لنكولن » ، لم يجعلا للغضب حدا اقصى ! حدث مرة في خلال الحرب الأهلية الأمريكية ، عندما كان بعض اصديقاء « لنكولن » يحلان حملات شعواء على اعدائهم ، ان قال لنكولن : « ان لديكم من الاحساس بالغضب والثورة اكثر مما لدى . وقد اكون خلقت هكذا ، ولكنى لا ارى ان الغضب يجدى . ان المرء لا ينبغي ان يضع نصف حياته في المشاحنات . ولو ان احدا من اعدائى انتقطع عن مهاجمتى ، لما فكرت لحظة واحدة في ماضى عدائه لى » .

وكم وددت لو ان لعمتى العجوز « اديث » روح التسامح التى اتصف بها لنكولن ! لقد عاشت مع عمى « فرانك » في مزرعة مرهقة بالديون ، محجوز عليها ، وكانت الى هذا ، رديئة التربة ، حافلة بالاخاديد ، حتى انها اذاقا الأمرين في استصلاح هذه الأرض ، واعتصار كل دائق يمكن استخلاصه منها . ثم حدث ان رغبت عمتى في شراء بعض الستائر لتزين بهما بيتها الريفى البسيط العاطل من أسباب الزينة ، فابتاعت هذا « الترف » على حساب بنك التسليف الزراعى الذى يملكه « دان ايفرسول » بمدينة « ماريفيل » بولاية ميسورى ولما كان عمى فرانك يرزح تحت اعباء الديون الطائلة ، فقد اوعز الى « دان ايفرسول » من طرف خفى ان يكف عن اقراض زوجته . ووقفت عمتى يوما على هذا السر ، فنطحت الجدار براسها ، وظلت تنطح الجدار كلما تذكرته ، حتى بعد خمسين عاما ! وقد روت لى عمتى هذه القصة مرات عدة ، وفي المرة الأخيرة التى زرتها فيها ، وكانت في السبعين من عمرها ، قلت لها : « صحيح يا عمتى « اديث » ان عمى « فرانك » قد اساء اليك ، ولكن ألا تشعرين مخلصا

أن شكواك من أساعته مدى خمسين عاما أمر أكثر من الإساءة
نفسها ؟ » ولكنني كنت كمن يخاطب القمر ، وينتظر الجواب ! .
ولقد دفعت عمتي « اديث » ثمننا نادحا لحقدها ومقتها ، دفعت
الثلث من صحتها ، وسعادتها .

* * *

عندما كان « بنجامين فرانكلين » في السابعة من عمره، ارتكب
غلطة ظل يذكرها حتى بلغ السبعين من عمره ! فقد وقع في تلك
السن في غرام « زممار » ! واستولت عليه فكرة الحصول على
هذا « المزمار » ، فذهب الى محل اللعب ، ووضع أمام البائع
كل ما يملك من النقود في مقابل هذا « المزمار » دون أن يعنى
حتى بالسؤال عن ثمنه ! وقد كتب « بنجامين » الى صديق له ،
عن هذا الحادثة ، بعد أن مضت عليها سبعون سنة ، يقول :
« لقد عدت الى البيت بعد أن ابتمت ذلك المزمار ، والدنيا
لا تسعني من فرط السرور ، فلما علم اخوتي الكبار بالثمن الذي
دفعته في هذا المزمار ضحكوا مني ساخرين ، فلم يسعني الا أن
أبكي حنقا » . ومضت الأعوام ، وأصبح « فرانكلين » شخصية
بارزة ، وسفيرا لأمريكا في فرنسا ، ولكنه لم ينس أنه دفع ثمننا
باهظا في زممار زهيد القيمة . على أن الدرس الذي وعاه
« فرانكلين » من هذه التجربة لم يكن ليقيم بهال . فقد أثر عنه
قوله : « كلما كبرت ، وأوغلت في خضم الحياة ، وتأملت تصرفات
الرجال ، رأيت كثيرين جدا يدفعون ثمننا باهظا في زممار زهيد ،
وانى لأرى أن جانيا كبيرا من شقاء بنى الإنسان مرجعه الى سوء
تقديرهم لقيم الأشياء » .

حقا لقد دفع « جلبرت وسليمان » ثمننا باهظا في سجاد تافه.
وكذلك فعلت عمتي « اديث » وكذلك فعلت أنا في كثير من
المناسبات . وكذلك أيضا فعل الفيلسوف الخالد « ليو تولستوى »
مؤلف أروع روايتين في الأدب العالمى وهما : « الحرب والسلام »
و « أنا كارنينا » تقول دائرة المعارف البريطانية عن تولستوى :

انه خلال العشرين عاما الأخيرة من حياته كان اخلق الرجال في العالم بالتقدير والاحترام . فقبل وفاته بعشرين عاما — من عام ١٨٩٠ الى عام ١٩١٠ — كان المعجبون به يحجون الى بيته ، في سيل لا ينتهى ، ليتلوا من طلعتة ، ويشنفوا اسماعهم بصوته بل ليمتعوا اصابعهم بلمس مسوحة . كانت كل كلمة تخرج من فمه تدون في مذكرة كما لو كانت نبوءة رسول ! هكذا كان شأن تولستوى بصفته العامة ، اما في حياته الخاصة ، فقد كانت تصرفاته وهو في سن السبعين أكثر حقا من تصرفات « بنجامين فرانكلين » وهو في السابعة ! تزوج تولستوى من فتاة احبها حبا عنيقا ، وسعدا في زواجهما ، حتى لقد كانا يسجدان لله ضارعين اليه ان يديم عليهما هذه السعادة . ولكن زوجة تولستوى كانت غيورا بطبيعتها ، حتى انها اعتادت ارتداء زى الفلاحات ، والتجسس على حركات زوجها وسكناته ، وتفاقت غيرتها على مر الايام ، حتى أصبحت تفار على زوجها من ابناؤها انفسهم ! وقد أمسكت مرة بيندقية وكسرت بها صورة ابنتها بدافع الغيرة ! وفي مرة أخرى راحت تلوى على الأرض وزجاجة السم في يدها مهددة بالانتحار ، بينما انزوى ابناؤها في ركن من الغرفة وقد عقد الرعب السنتهم .

فما الذى فعله تولستوى ردا على هذا ؟ انى لا الومه على تحطيمه الاثاث غضبا وحقا ، فقد كان يلقي من الاستقزاز أشده ، ولكنه فعل أسوأ من هذا : أنشأ مذكرات خاصة صب فيها اللوم كله على زوجته . ذلك كان « مزماره » الباهظ الثمن ! فقد أراد ان تنصفه الأجيال القادمة ، وتصب اللوم كله على زوجته . فلماذا ترى فعلت زوجته ردا على ذلك ؟ لقد مزقت جانباً كبيراً من مذكرات زوجها واحرقته في النار . ثم انشأت مذكرات خاصة صبت فيها اللوم على زوجها ، بل انها كتبت قصة بعنوان غلطة من ؟ « Whose fault ? » ووصفت فيها زوجها بأنه شيطان مريد ، واضفت على نفسها صفات الشهداء والقديسين .

وماذا كان الدافع عن هذا كله ؟ ولماذا اُحال هذان الزوجان منزلهما الى ما يشبه مستشفى المجانين ؟ لاشك ان هناك اسبابا عدة : منها رغبتهما ، كليهما ، في التأثير علينا — نحن الأجيال التالية التي اراد منها كل منهما أن تنصفه ، وتصب اللوم على شريكه — فهل تظن أن أحدا منا يهتم بأن يعرف أيهما كان المصيب وأيها كان المخطيء ؟ كلا ! فأننا وأنت مشغولان بمشاغلنا الخاصة ولسنا نملك أن نضيع دقيقة واحدة في التفكير في آل تولستوى الكرام .

فياله من ثمن فادح دفعه هذان الزوجان من أجل « مزار رخيص » ! لقد قضيا خمسين عاما في جحيم مقيم ، دون أن يفطن أحدهما الى وجوب تقدير الأشياء بقيمتها الحقيقية ، ودون أن يوافق أحدهما الى أن يقول لنفسه « كفى » فيقول لشريكة : « دعنا نضع حدا لهذه الحال ، اننا نسهم حياتنا من أجل توافه لا قيمة لها » .

نعم . اننى اعتقد مخلصا أن تقدير الأشياء بقيمتها الصحيحة سر عظيم من أسرار الطمانينة النفسية ، والراحة الذهنية . كما كما اعتقد أن في وسعنا التخلص من نصف القلق الذى يساورنا في التو واللحظة ، لو أن كلا منا اتخذ هذا المبدأ الذهبى ، مبدأ تقدير الشيء بقيمته الحقّة .

اذن ، فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحطبك ، اليك القاعدة رقم (٥) :

عندما يساورك القلق من أجل الحصول على شيء ، اسأل نفسك هذه الأسئلة :

١ — ما مدى الفائدة التى سيمود بها على هذا الأمر الذى يساورنى من أجله ؟

٢ — كم من الوقت اجعله حدا أقصى لهذا القلق ؟

٣ — كم ينبغي ان ادفع ثمنا لهذا الشيء الذى يساورنى القلق من أجله ، ولا أزيد عليه ؟

الفصل الحادى عشر

لا تحاول أن تنشر « النشرة »

استطيع وأنا اكتب هذه العبارة ، ان انتطلع من نافذة غرفتى ، فأرى بعض آثار حيوان « الديناصور » (١) التاريخى فى « حديقة منزلى ، لقد ابتعت هذه الآثار التاريخية من متحف « ببيودى » التابع لجامعة « ييل » . ولدى خطاب من مدير هذا المتحف يقول فيه « ان هذه الآثار ترجع الى ١٨٠ مليون سنة مضت » ويدهى ان اى احمق فى الوجود ، لايطم بان يعود بخياله القهقرى ١٨٠ مليون سنة ليغير او يبديل شيئا من هذه الآثار .. ولكن هذه المحاولة العقيمة ، فى رأى ، لا تنطوى على مثل الحماقة التى يأتيها الكثيرون منا ، حين يلقون بأنفسهم بين برائن القلق ، لأنهم لا يستطيعون تبديل ما حدث منذ ١٨٠ ثانية ! .

ان من المعقول ان تحاول تعديل « النتائج » التى ترتبت على امر حدث منذ ١٨٠ ثانية ، أما ان تحاول تغيير الامر نفسه ، فهذا هو الذى لا يعقل .

وليس ثمة الا طريقة واحدة يمكن بواسطتها ان تصبح الأحداث الماضية اثنتائية مجددة . تلك هى تحليل الأخطاء التى وقعت فى الماضى ، والاستفادة منها ، ثم نسيانها نسيانا تاما .

انا اؤمن بهذا ، ولكن هل ترانى املك الشجاعة دائما لأفعل ما اؤمن به ؟ ولكى اجيب عن هذا السؤال ، دعنى اسرد لك تجربة مرت بى منذ بضع سنوات مضت . وترتب عليها أن أضعت ثلاثمائة ألف دولار .

(١) الدينامور حيوان من حيوانات ما قبل التاريخ ، ينتهى لفصيله الزواحف ، ويبلغ طوله نحو ثمانين قدما .

كنت قد وضعت مشروعا ضخما لتعليم الطلبة البالغين ، وافتتحت عدة فصول في مختلف المدن ، وأنفقت المال بسخاء في الدعاية والاعلان ، وقد استغرق قيامي في هذه الفصول كل وقتي وسلبني كل رغبة في الاهتمام بالناحية المالية من المشروع ، ثم اننى كنت من السذاجة بحيث غاب عنى اننى في حاجة الى مدير لاعمالى ، مدرب على تدبير شئون المال .

واخيرا .. وبعد مضى سنة ، اكتشفت حقيقة مريرة : هى اننى رغم كثرة « الدخل » ، لم أحقق من الربح شيئا ! . وكنت خليقا ، بعد أن اكتشفت هذه الحقيقة ، أن أفعل شيئين . الأول : أن أفعل شيئا مثلما فعل العالم الزنجى « جورج واشنطنون كارفر » ، حين افلس المصرف الذى كان يودع فيه كل ما ادخره طيلة حياته ، وقدره اربعمون الف دولار .. فقد سألته أحدهم ، أن كان قد عرف أنه خسر أمواله جميعها ، أجاب : « نعم ! سمعت » ثم انصرف الى التدريس ، وكان شيئا لم يحدث . لقد محا من ذهنه محوا تاما كل تفكير في هذه الخسارة . حتى انه لم يعد يذكرها بعد ذلك قط ! .. والشئ الثانى : أن أحلل أخطائى وأخرج منها بدرس مفيد .

ولكنى لم أفعل شيئا من هذا ، بل أوقعت نفسى في برائن القلق وعشت أشهرا طويلا في شبه دوار مستمر ، لا أذوق النوم الا لما ، ولا أكاد أتناول من الطعام شيئا .. اننى عوضا عن أن أتعلم من هذه التجربة الفاسية درسا ، عدت فكررت الخطأ نفسه ، ولكن على نطاق أضيق .

وانى ليدركنى الاضطراب ، عندما اسلم بحماقتى هذه ! ... ولكنى اكتشفت بعد ذلك أن قيامى بتعليم عشرين شخصا كيف يتجنبون الخطأ ، أيسر من أن أكون أنا واحدا من عشرين شخصا يتبعون تعليماتى ! .

لكم تهنيت لو أتيج لى ان أكون طالبا في كلية « جورج

واشنجتون « بنيويورك ، لانتلذ على « مستر براندوين » ، ذلك الأستاذ الذى تنلذ على يديه « الن سوندرز » من اهالى مدينة فيويورك .

فقد حدثنى « سوندرز » ، أن « مستر براندوين » مدرس الصحة بكلية « جورج واشنجتون » علمه درسا لن ينساه أبدا ، ثم قص على قصة هذا الدرس فقال : « لم اكن ، بعد ، قد بلغت العشرين من عمرى ، ولكنى كنت شديد القلق حتى فى تلك الفترة المبكرة من حياتى .. فقد اعتدت ان استعيد اخطائى . واهتم بها اهتماما بالغا ، وكنت اذا فرغت من أداء امتحان وقدمت أوراق الإجابة ، اعود الى فراشى فاستلقى عليه ، ثم اعض أصابعى وأنا فى اشد حالات القلق خشية الرسوب . لقد كنت أعيش فى الماضى ، وفيما صنعته فيه ، وأود لو اننى صنعت غير الذى كان وافكر فيها قلته من زمن مضى ، وأود لو اننى قلت غير الذى قلت ، وهكذا .

» حتى كنت ذات صباح ، وقد ضمى وزملائى الطلبة الفصل وبعد قليل دخل المدرس « مستر براندوين » ، ومعه زجاجة مملوءة باللبن وضعا امامه على المكتب .. وتعلقت أبصارنا جميعها بزجاجة اللبن ، وراحت خواطرنا تتسائل : ما دخل اللبن فى دروس الصحة التى يلقتها لنا « مستر براندوين » ، و فجأة ، نهض « مستر براندوين » : وأطاح بزجاجة اللبن بظهر يده ، فوقعت على الأرض ، وكسرت ، وأريق ما فيها من اللبن ، وصاح « مستر براندوين » : « لا ييك أحدكم على مافات » .

ثم نادانا الأستاذ واحدا فواحدا لنأمل حطام الزجاجة ، واللبن المراق على الأرض ، وجعل يقول لكل واحد منا : « انظر جيدا .. اننى أريد أن تذكر هذا الدرس مدى حياتك ، لقد ذهب هذا اللبن ، واستوعبته البالوعة ، فبها تشد شعرك . وتسمح للهم والكدر أن يمسكا بخناقك ، فلن تستطيع أن تستعيد قطرة واحدة منه ، لقد كان يمكن بشئ من الحيلة والحذر أن تتلافى اراقة

اللبن ، ولكن .. لقد فات الوقت الآن ، وكل ما تستطيعه ان تمحو اثره ونفساء ، ثم تعود الى عملك بهمة ونشاط » .

واستطرد مستر سوندرز يقول : « ولقد بقيت هذه التجربة ، الصغيرة عالقة بذهني ، بعد ان ثلاثت منه معلومات الحساب والهندسة ، واللاتينية . بل الحق انها لكانت في حيائي العملية اكثر مما اناذني أى شيء آخر مما تعلمته خلال السنوات الأربع التي قضيتها في الكلية ، لقد علمتني ان احول دون اراقة اللبن اذا استطعت ، وان أنسى انه اريق ، اذا لم أستطع الحيلولة دون اراقته » .

وكأنى ببعض القراء يهزون اكتافهم استخفافا حين يرون كيف بالغ المدرس في تجسيم مثل سائر معروف : « لا تبك على ما فات ! » .

وانا اعلم انه مثل سائر معروف ، وانك ربما قرأته من قبل مئات المرات . ولكن اعلم أيضا ان هذه الامثال السائرة ، تتضمن جوهر الحكمة التي أعقبتها العصور المتوالية ، فان هذه الامثال السائرة لم تخرج الا بعد ان صهرها الجنس البشري ، في بوتقات التجارب القاسية ، لو انك قرأت كل ما كتبه العلماء في مختلف العصور من القلق ، ما أعنك هذا شيئا عن الحكمة الجوهريّة التي يتضمنها هذان المثلان السائران : « لا تعبر جسرا حتى تصل اليه » و « لا تبك على ما فات » . فاذا طبقنا هذين المثلين بدلا من ان نستخف بهما ، لما احتجنا الى كتاب — كهذا — يعلمنا كيف نتقى القلق .

بل الحق ، اننا لو طبقنا معظم الامثال القديمة ، لعشنا عيشة مثالية لا ينفصها شيء .. على ان المعرفة لا تصبح « قوة » يعتد بها ، حتى توضع موضع التجربة ، وليست غاية هذا الكتاب ان يطلعك على أشياء لم تعرفها من قبل ، وانما هدفه ان يذكرك

بها تعرفه فعلا ، وان يحفزك على تطبيق ما تعرفه على حياتك .
لقد كنت على الدوام ، أعجب برجل مثل « فرد فوللرشد »
الذى اوتى القدرة على أن يعيد كتابة الحقائق القديمة المعروفة
بطريقة جذابة مشوقة ، حين كان يرأس تحرير جريدة « فيلادلفيا
بولتين » ، حدث أنه كان يحاضر طلبة السنة النهائية باحدى
الجامعات فسألهم ؟ « كم منكم مارس نشر الخشب ؟ » فرفع
كثير من الطلبة أصابعهم فعاد يسألهم .. « وكم منكم مارس
نشر « نشارة الخشب ؟ » فلم يرفع أحد أصبعه . وعندئذ قال
مستر شد : « بالطبع لا يمكن لأحد ان ينشر نشارة
الخشب » ، فهي « منشورة » فعلا ، وكذلك الحال مع الماضى .
« فعندما ينتابكم القلق لأمور حدثت فى الماضى فاعلموا انكم تمارسون
نشر النشارة ! » .

عندما بلغ « كوني ماك » لاعب « البيسبول » المشهور ،
الواحدة والثلاثين من عمره ، سألته هل كان يقلق من أجل
المباريات التى خسرها ، فأجاب : « نعم . كنت اقلق فى وقتها
ولكنى تغلبت على هذه الحماقة منذ سنوات عديدة مضت ..
فقد وجدت ان القلق على الماضى لا يجدى شيئا ، تماما ، كما
لا يجديك ان تطحن الدقيق ! » .

نعم ! ليس يجديك ان تطحن الدقيق ، ولا ان تنشر النشارة ،
وكل ما يجديك اياه القلق هو ان يرسم التجاعيد على وجهك ،
او يصيبك بقرحة فى المعدة .

تناولت العشاء ، أخيرا مع « جاك ديمبسى » بطل الملاكمة
القديم المعروف ، فحدثنى عن مباراته مع « تونى » التى خسر
فيها لقب « بطل العالم فى الوزن الثقيل » ، وكانت بلاشك ضربة
لكبريائه .. قال :

« في غمار تلك المعركة أدركت أنني أصبحت عجوزا ، وفي نهاية الجولة العاشرة ، زابلني الأمل في الفوز اطلاقا ، وان كنت ظلت واقفا على قدمي .. فقد كان وجهي يدمى .. وعيناي لا تبصران شيئا . وشاهدت الحكم وهو يرفع ذراع «جين توني» معلنا فوزه بالبطولة ، فعرفت أنني لم أعد بطلا ، واتخذت طريقي الى حجرتي وسط حشود المتفرجين . بينما المطر ينهمر بشدة .. وحاول بعض النظارة ان يمسكو بيدي معزين مواسين ، ولحت الدموع تتفرق في مآقي بعضهم الآخر .

« وبعد مضي سنة على هذه الهزيمة ، نازلت توني مرة أخرى ولكن بلا جدوى .. فقد قضى على الى الأبد . وكما كان من الصعب على أن أبعد عن نفسي القلق الذي جلبه الى اليأس ولكنني قلت لنفسى : اننى لن أعيش في الماضي ولن أبكى على ما فات لسوف أحتمل هذه الضربة واقفا ، ولن أدعها تطرحنى أرضا » .

وهذا بالضبط هو ما فعله جاك ديمبسى ، وكيف ؟ لأنه قال : « لن ألق على الماضي قط » ؟ كلا ! فان هذا كان جديرا بأن يدفعه الى التفكير في الماضي واستزاده قلقه . وانما بتسليمه بهزيمته أولا ، ثم بتحويل ذهنه الى مشروعات المستقبل ثانيا فانه لم يلبث ان افتتح مطعميا في « برودواي » ، وفندقا في الشارع السابع والخمسين .. وفضلا عن هذا تبرع بجوائز للملاكمة ، وجعل يقيم استعراضات للملاكمة بين حين وآخر .. لقد شغل نفسه بمشروعات انشائية حتى لم يبق له من الوقت ما يتيح له التفكير في الماضي . قال لى ديمبسى : « لقد عشت في خلال السنوات العشر الماضية عيشة أفضل بكثير من تلك التي كنت أعيشها وأنا بطل العالم » .

اننى اذ اقرأ كتب التاريخ ، والتراجم ، واتأمل تصرفات الناس في مختلف المواقف ، تملكني الدهشة من مقدرة بعض الناس على

محو قلقهم ومآسيهم ، والاستغراق في الحياة كأن شيئا لم يحدث ،
لقد زرت مرة سجن « سنج سنج » . فأدهشني أن نزلاءه لا يقتلون
حظا من السعادة عن أقرانهم خارج جدران السجن . . وقد
انضيت بهذه الملاحظة الى مدير السجن « لويس لوز » ، فقال
« ان المحكوم عليهم بالسجن حين يأتون الى هنا يحسون المرارة ،
وتعمل في نفوسهم الثورة ، فما ان تنقضي بضعة أشهر ، حتى
يمحو الأذكىاء منهم كل تفكير في تعاستهم وسوء حظهم ، ويسلموا
بحياة السجن ، ويمضونها في هدوء وسكينة » وقد حدثني
« لويس لوز » عن سجين من نزلاء « سنج سنج » يشتغل
ببستانيا ، كان يغنى وهو يغرس البذور والأزهار في حقول
السجن ، ثم أردف قائلا « ان البستاني على حظ من الذكاء يفوق
الكثيرين منا فهو يعمل بقول الشاعر :

« اذا القول قيل أو اللفظ كتب ،
أو الخاطر جال أو الفكر وثب ،
فليس يرد القول جهد ولا نصب ،
وليس يعيسد الفكر مدمع مكب »

فلماذا تضعي الدموع هباء وليس في استطاعتها ان تعيد ماضى
وولى ؟ لاشك اننا جميعا ارتكبنا كثيرا من الأخطاء والحقاقت ،
فمن ذا الذى خلق معصوما من الخطأ ؟ فلا تنحصر قلم على
ما غات من أخطائك ، لأن الحسرة ان تجدك فتىلا ، لأنه ليست
هناك قوة في العالم يسعها ان تعيد الماضى ، أو تغير منه أو تبدل
واذكر دائما القاعدة رقم (٦) :

لاتحاول ان تنشر النشارة .

الجزء الثالث في سطور

القاعدة رقم (١) :

انشغل عن القلق بالاستغراق في العمل فان العمل هو
خير علاج للقلق أخرج للناس .

القاعدة رقم (٢) :

لا تهتم بالتواضع ، ولا تدع صغائر المشكلات تهدم
سماعتك .

القاعدة رقم (٣) :

كلما ساورك القلق على شيء سائل نفسك « ألا يحتل
الأ يحدث هذا الشيء الذي أقلق من أجله إطلاقاً ؟ » .

القاعدة رقم (٤) :

أرض بما ليس منه بد ، وإذا أدركت أن الفرصة لتغيير
شيء أو تبديله قد تجاوزتك إلى غير رجعة فقل لنفسك :
« هكذا أريد للأمر أن يكون ولا يمكن إلا أن يكون الأمر
هكذا » .

القاعدة رقم (٥) :

ضع حداً أقصى للقلق . قدر قيمة الشيء ، ولا تعطه
من القلق أكثر مما يستحق .

القاعدة رقم (٦) :

دع التفكير في الماضي ، فليست هناك قوة يسعها أن تعيد
الماضي ، ولا تحاول قط أن تنشر النشارة .

الجزء الرابع

سبع طرق لخلق اتجاه ذهني

يجلب لك الطمأنينة والسعادة

الفصل الثاني عشر

حياتك من صنع افكارك

منذ سنوات قلائل مضت ، طلب الى في احد برامج الاذاعة ان اجيب على السؤال التالي : « هل في حياتك درس لا ينسى ؟ » وكان الجواب من البساطة بمكان ، فقد قلت على الفور : « الدرس الذي وعيته ولن أنساه ، هو ان للأفكار السيطرة على المرء تأثيرا عظيما في تكييف حياته » . ان افكارنا هي التي تصنعنا ، واتجاهنا الذهني (Mental Attitude) هو العامل الأول في تقرير مصائرنا . قال اميرسون : « نبني بما يدور في ذهن الرجل ، أنبتك أي رجل هو » . نعم ! فكيف يكون الرجل شيئا آخر غير ما ينبىء عنه تفكيره ؟

واعتمادى الذى لا يتطرق اليه الشك ، ان المشكلة الكبرى التي تواجهنا جميعا هي كيف نختار الأفكار الصائبة السديدة . فاذا حللنا هذه المشكلة حلت سائر مشكلاتنا ، وزالت احداها في اثار الأخرى . وقد لخص الفيلسوف « ماركوس أوريليوس » الذى حكم الامبراطورية الرومانية ، هذه المشكلة في ثمانى كلمات ... ثمانى كلمات يستمعها ان تغير مجرى حياتك ، وهى :

Our Life is What our thour thoughts make it

أى : « ان حياتنا من صنع افكارنا » .

أجل . فاذا نحن راودتنا افكار سعيدة كنا سعداء ، واذا

تملكتنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء ، وإذا سادتنا أفكار مزعجة غدونا خائفين جبّاء ، وإذا سيطرت علينا أفكار السقم والمرض ، فالأرجح أن نمسى مرضى سقماء ، وإذا نحن فكرنا في الفشل ، أئانا الفشل في غير إبطاء ، وإذا جعلنا ننذب أنفسنا ، ونرثى لها اعتزلنا الناس ، وتجنبوا عشرتنا .

قال « نورمان فنسنت بيل » : « انك لست من تفكر انه انت ، وانما انت ما تفكر » (١) .

اترائى أدعو الى اتخاذ موقف ذهني سلبي حيال كل مايعترضنا من مشكلات ؟ فالحياة لسوء الحظ لا تمنعنا قط من العمل ، انما انا أدعو الى اتخاذ موقف ايجابي ، بمعنى أن « نواجه » مشكلاتنا لا أن « نقلق » من أجلها فما الفرق بين مواجهة المشكلات ، و « القلق » من أجلها ؟ دعني أضرب لك الأمثال :

في كل مرة أعبّر فيها أهد شوارعنيويورك المكتظة بالمواصلات فائتى « أواجه » ما أنا فاعله ، ولا أقلق من أجله .. فالواجهة معناها ادراك كنه المشكلة ، واتخاذ الخطوات اللازمة الايجابية لحلها في هدوء واتزان . أما القلق فمعناه اللف والدوران حول المشكلات في غير وعى ولا ادراك .

وقد يستطيع الرجل أن يواجه أشد المشكلات قسوة وتمقيدا ، بينما هو ينفذ ويروح مرفوع الرأس ، مشرق الوجه ، وقد يرشق زهرة انيقة في سترته !! ولقد رايت بنفسى « لويل توماس » يفعل هذا .. فقد حظيت ذات مرة بالاشتراك معه في تقديم افلامه الشهيرة عن حملات « النبى ولورنس » في الحرب العالمية الاولى . كان هو ومساعدوه قد التقطوا مناظر الحرب في ست من جبهات القتال ، وكان اسم تلك المناظر جميعا ،

(١) "You are not what think but , what you think yor are Norman Vincent Peale.

ما سجل للكولونيل لورنس على رأس الجيش العربي ، واللورد النبي أثناء غزوة فلسطين . وقد لاقت تلك الاشرطة السينمائية التي كانت تسمى « مع النبي في فلسطين ، ولورنس في جزيرة العرب » ، رواجاً منقطع النظير في بريطانيا وسائر انحاء العالم ، بل لقد تأجل موسم الاوبرا في لندن لمدة ستة أسابيع ، حتى يتاح لأفلام « لويل توماس » المثيرة أن تعرض في « دار الاوبرا الملكية — كوفنت جاردن » . فلما لاقت هذه الافلام رواجاً كبيراً في لندن ، شرع « لويل توماس » في القيام برحلة ناجحة حول العالم لعرض أفلامه . وحين فرغ من رحلته ، أمضى عامين وهو يستعد لإخراج فيلم عن الحياة في الهند وأفغانستان ، وقد بدأ هذا المشروع بالفشل الذريع ووجد « توماس » نفسه في لندن مفلساً معيماً .. وكنت أنا معه في ذلك الحين . وأذكر أننا كنا نتناول أرخص الوجبات ثمناً في أرخص المطاعم ، وما كنا لنتناول وجبات على الإطلاق لو لم نقترض ثمنها من « جيمس ماكس » الفنان الاسكتلندي المعروف .

وهدف من سرد قصة « لويل توماس » أنه رغم غرقه في الديون ، وبرغم خيبة الأمل التي منى بها .. كان « يواجه » مشكلته ، ولا يفلت من أجلها .. فقد كان يعلم أنه لو امتثل للتلقي لسقط من أعين الناس ولقضى عليه ، ومن ثم ، فقد كان يستحضر ، قبل خروجه من بيته كل يوم ، وردة نضرة يثبتها في عروة ستروته ، ويخرج هكذا الى « شارع أكسفورد » مرفوع الرأس ثابت الخطوات .

كان تفكيره ايجابياً ، فرفض أن يستسلم للهزيمة ، وكان قويا فلم تنل منه خيبة الأمل ، وكان حكيماً فاتخذ من هذه المحنة التي مر بها حنكة لا غناء عنها لكل من أراد أن يصل الى القمة .

ان لاتجاهنا الذهني تأثيراً عجبياً حتى في قوتنا ، وقد أوضح العالم النفساني الانجليزي « ج. ا. هادفيلد » هذه الحقيقة

في كتابه الرائع « سيكولوجية القوة » (١) .

قال : أجريت على ثلاثة رجال تجربة لاختبار تأثير الاتجاه الذهني في قوامهم ، التي كتبت أقيسها بواسطة « دينامومتر » جعلتهم يقبضون عليه بكلتا يديهم وبجمااع قوتهم . وقد قسم هادفيلد التجربة الى ثلاث مراحل نفى المرحلة الأولى اختبار قوة الرجال الثلاثة وهم في اكتمال وعيهم ، فكان معدل قوتهم ١٠١ رطلا ثم نومهم تنويما مغناطيسيا وأوحى بأنهم غاية في الضعف والوهن ، فكان معدل قوتهم ٢٩ رطلا — أى أقل من ثلث قوتهم العادية ! — وكان أحد هؤلاء الثلاثة رياضيا معروفا ، فلما قيل له وهو تحت تأثير التنويم المغناطيسى انه ضعيف ، عقب على ذلك بقوله : انه يشعر كان ذراعه نحيلة واهنة كذراع الطفل الوليد ! .

وفي المرحلة الثالثة أوحى اليهم ، وهم تحت تأثير التنويم المغناطيسى أنهم غاية في القوة فأربى معدل قوتهم على ١٤٢ رطلا ! أى أنهم عندما امتلأت أذهانهم بفكرة القوة ، ازدادت قوتهم فعلا بنسبة خمسمائة في المائة تقريبا ! .. هذا هو التأثير العجيب للاتجاه الذهني .

ولكى أعطيك فكرة عن قوة التفكير (Thought) دعنى أروى لك قصة من أعجب القصص ، أستطيع أن أوجزها لك ، رغم انها طويلة يمكن أن تملأ كتابا بمفردها .

في ليلة قارسة البرد من ليالى شهر أكتوبر ، عقب انتهاء الحرب الأهلية الأمريكية بفترة وجيزة ، طرقت باب « الأم وبستر » (٢) — وهى زوجة قبطان بحرى متقاعد كان يعيش في بلدة « أمزبرى » بولاية ماساتشوستس — امرأة مشردة ،

(1) J. A Hadfield "Psychology of Power"

(2) Mother Wepster

لا عائل لها ولا مأوى . وفتحت « الأم ويستر » الباب فوجدت نفسها حياء مخلوقة واهنة ، محطمة لاتزن أكثر من مائة رطل من الجلد والعظام .. واوضحت لها الطارقة ، وتدعى « مسز جلوفر » انها تقتش عن مأوى تأوى اليه ليلتها تلك ... قالت لها مسز ويستر : « ولماذا لا تقيمين معى ؟ اننى وحيدة فى هذا المنزل الكبير » .. وكان من المحتمل ان تقيم مسز جلوفر مع المسز ويستر دوما ، لولا أن « بيل اليس » زوج ابنة الأخيرة ، حضر من نيويورك فى اجازة ، فلما رأى « مسز جلوفر » صاح فى حباته قائلاً : « لا اريد ان يأوى هذا البيت المشردين وابناء السبيل ! » ، وقوله هذا بأن القى بالمرأة الشريفة الى عرض الطريق . وكان المطر يهطل مسدداً ، فوقفت المرأة البائسة تحت المطر الهتون برهة ، ثم درجت فى الطريق الزلقة ، لا تلوى على شيء ! .

والجانب العجيب فى هذه القصة انه قد قدر لهذه المرأة البائسة الشريفة التى طردها « بيل اليس » أن يكون لها من « التأثير الفكرى » فى العالم أجمع ، أكثر مما كان لأية امرأة سواها عاشت على الأرض !! وهى تعرف الآن لدى الملايين من تلاميذها وأبنائها المخلصين باسم « ماري بيكر ايدى » — مؤسسة « العلم المسيهى » (١) .

غير ان هذه السيدة لم تكن تعلم فى ذلك الوقت شيئاً من أمور الحياة ، اللهم الا للجوع ، والفقر ، والمرض فقد مات زوجها بعد زواجهما بوقت قصير ، وهجرها زوجها الثانى هارباً مع امرأة متزوجة ، ثم وجد فيما بعد ميتاً فى منزل حقير ، وكان لها ولد واحد ، لكنها الفت نفسها ، مدفوعة بالفاقة والمرض والبؤس الى التخلّى عنه حين بلغ الرابعة من عمره ، ثم فقدت كل أثر له بعد ذلك ، فلم تراه أبداً لدى واحد وثلاثين عاماً ! .

(١) Mary Baker Eddy-Founder of "Christian Science"

ولما كانت « مسز ايدى معتلة الصحة على الدوام ، فقد انسأقت الى الاهتمام بمسا أسمته « العلاج بقوة العقل » The science of mind healthing وقد وقعت نقطة التحول الأساسية في حياتها في مدينة «لين» بولاية ماساشوستس فبينما هى تجوب طرقات البلدة ذات يوم ، اذ زلت قدمها ، فسقطت على الأفریز المكسو بالجلید ، وراحت فى اغواء طویل ، وكان من جراء سقطتها هذه ، أن أصيب عمودها الفقرى باصابة بالغة وتوقع لها الأطباء اما الموت العاجل واما الشلل التام الذى يقعدما طيلة حياتها ! .

وبينما « مارى بيكر » راقدة على فراش المرض ذات يوم ، اذ فتحت « الكتاب المقدس والهمتها العناية الالهية — كما صرحت هى — أن تقرأ هذه الكلمات للقديس متى « واذا مفلوج يقدمونه اليه مطروحا على فراش ... حينئذ قال للمفلوج : قم احمل فراشك ، واذهب الى بيتك ، فنهض وغادر المكان » .

قالت « مارى بيكر » : ان هذه الكلمات امدتها بقوة وايمان . وبقدرة داخلية ، حتى انها نهضت من الفراش ، وتمشيت فى الغرفة ! . مهدت هذه التجربة « لمسز بيكر » الطريق الى شفاء نفسها وشفاء الآخرين ، واكسبتها يقينا راسخا أن علتها لم تكن الا ظاهرة عقلية ، فحين امتلا ذهنها بفكرة الصحة والقوة غدت صحيحة قوية .

تلك هى التجربة التى مكنت « مارى بيكر ايدى » من أن تصبح مبشرة بدين جديد ، لعله الدين الوحيد الذى بشرت به امرأة ، وذلك هو « العلم المسيحى » .

ولعلك الآن ايها القارئ تقول لنفسك : « ان هذا الرجل ، كارنيجى ، قد انقلب مروجاً لمبادئ « العلم المسيحى » . كلا ، فلست من أتباع العلم المسيحى ، ولكنى كلما امتدت بى الحياة .

ازدادت اقتناعا بقوة الفكر ، ومدى تأثيره على الجسد . وأنا
أعرف رجالا ونساء يسعهم اقضاء القلق والمخاوف والأمراض ، بل
يسعهم تحويل مجرى حياتهم تحويلا شاملا عن طريق أفكارهم ،
وقد رأيت بنفسى هذا التحول يطرأ على حياة بعض الناس ، حتى
حتى ان مثل هذا التحول لم يعد يبدو لى مستغربا .

وقد حدث تحول من هذا النوع لطالب من طلبتى ، يدعى
« فرانك هويلى » من أهالى « سلتن بول » بولاية مينيسوتا .
حدثنى فرانك بقصته فقال : كنت أقلق من أجل كل شيء . من
أجل نحافتى ، ومن أجل تسلطت شعور رأسى ، وكنت أخشى ألا
استطيع الزواج من الفتاة التى أريدها ، ألا احيا الحياة التى
أشتهيها ، وكنت أقلق من أجل الأثر الذى أتركه فى الناس ، ومن
أجل ظننى اننى مصاب بقرحة فى المعدة ، ولم أستطيع الاستمرار
فى عملى فتركته ، وازداد بى التوتر ، حتى غدت كهرجل يغلى
وما له من صمام أمان ! ثم آن للرجل أن يتفجر فانفجر ، وأصبحت
باتهار عصبي ! . وأسأل الله تعالى أن يقيك الانهيار العصبى ،
فما من ألم يدانى فى قسوته ومرارته الألم العاصف الناشئ عن
توتر الأعصاب :

« وكان الانهيار العصبى الذى أصابنى ، من الشدة بحيث
لم أستطيع أن أكلم أحدا حتى من أهلى ، ولم تعد لى سيطرة على
أفكارى ، بل كان يملكنى خوف قاتل ، حتى كنت أهب فزعاً لأقل
صوت أسمع ، وتجنبت الناس جميعا ، وأصبحت أنفجر بانكىا
بين الحين والحين بغير سبب على الإطلاق .

« كانت أيامى المتوالية ، فى ذلك الوقت ، محنا متوالية ،
وأحسست أن البشر جميعا ، بل العناية الإلهية أيضا ، قد
تخلت عنى ، حتى لقد خطر لى أن ألقز الى النهر ، فأضع حدا
لهذا العذاب .

غير أنى قررت هوضا عن الانتحار ، أن أرحل الى فلوريدا ،
مؤملا أن أجد العون فى اختلاف المناظر فلما ارتفعت درجات الحرارة

سلمنى أبى مظلوما وأوصالى إلا أفتحه حتى أصل الى فلوريدا، ووطئت قدماى أرض فلوريدا فى أوج موسم الاصطياف ، فلم أهدت الى غرفة واحدة خالية فى فندقى ، ثم وفقت أخيرا الى غرفة فى داخل « جراج » ، وحاولت بعد ذلك ، أن ألتحق بعمل على باخرة شحن تعمل خارج « ميامى » ولكنى لم أوفق ، ومن ثم كنت أقضى الوقت كله على الشاطئ . ولقد عانيت فى فلوريدا بؤسا أشد مما عانيت فى بلدتى .

« وفتحت المظروب الذى أعطانيه والدى ، وقرأت فيه : « ولدى : انك الآن على بعد ألف وخمسمائة ميل من بيتك، ومع ذلك لست تحس فارقا بين الحالتين هنا وهناك ، أليس كذلك ؟ أنا أعلم أن الأمر كذلك ، لأنك أخذت معك ، عبر هذه المسافة الشاسعة الشيء الوحيد الذى هو مرد كل ما تعانيه ، ذلك هو نفسك ! لا آفة البتة بجسمك أو عقلك ، ولا شيء من التجارب التى واجهتها قد تردت بك الى هذه الهوة السحيقة من الشقاء ، وانما الذى تردى بك هو الاتجاه الذهنى الذى واجهت به هذه التجارب فكما يفكر المرء ، يكون . فمتى أدركت ذلك يا بنى ، عد الى بيتك وأهلك ، فانتك يومئذ قد شفيت » .

« ولقد أهاجنى خطاب والدى وأغضبني ، فما كنت أبغى منه النصيح والإرشاد وانما كنت أطمع فى الشفقة ، والعطف ، والرفاء ، بل وصل بى الغضب الى حد أن قررت ألا أعود الى البيت قط . وفى تلك الليلة ، وبينما أنا أذرع أحد شوارع ميامى، صادفت كنيسة فى طريقى تقام فيها الصلوات ، ولما تكن لى وجهة معينة ، فقد وجدتنى منساقا الى داخلها لاستمع الى المواعظ الدينية التى تلقى ، وكان عنوانها « هذا الذى يقهر نفسه ، أعظم من ذاك الذى يفتح محبته » . وكأنها كان جلوسى فى معبد من معابد الله ، وانصاتى الى الأفكار نفسها التى ضمنها أبى خطابه تقال بصيغة أخرى ، بمثابة محاضرة ، محت الاضطراب الذى يطغى على عقلى . فقد وسعنى فى تلك اللحظة ، أن أفكر تفكيراً متزناً

اللمرة الأولى في حياتي . ولقد هالني اذ ذاك ، أن أرى نفسي على حقيقتها . نعم ! لقد رأيتني أريد غير الدنيا وما عليها ، في حين أن الشيء الوحيد الذي كان في أشد الحاجة إلى التغير ، هو تفكيري ، واتجاه ذهني .

« وفي اليوم التالي حزمت أمتعتي ، وبميت شطر بلدتي . ولم يمض أسبوع بعد ذلك حتى عدت الى عملي . ثم لم تمض بضعة أشهر ، حتى تزوجت من الفتاة التي خشيت أن أفقدها . وأنا الآن رب أسرة سعيدة مؤلفة من زوجتي وخمسة أبناء . لقد لطف الله بى ماديا ومعنويا وأخرجني من هذه المحنة بسلام . وفي الوقت الذي ذهبنى فيه الانهيار العصبي كنت أشتغل حارسا لبليا أراس ثمانية عشر عاملا . أما اليوم فأنا مشرف على مصنع لانتاج الكرتون ، وأراس أكثر من أربعمئة وخمسين عاملا . ان الحياة تبدو لى الآن أمتع واحفل ، وأحسب اننى الآن مقدر قيمة الحياة ونعمها . واذا حاول الآن شيء من القلق أن يتسرب الى نفسي كما يفعل مع كل نفس — فانى أقول لنفسي : اضبط اتجاهك الذهني وزنه ، وسوف يسير كل شيء على ما يرام .

* * *

« واننى لا يسعنى الا ان أغبط نفسي مخلصا على اننى أصبت بالانهيار العصبي ! .. فقد تعلمت مدى سيطرة عقولنا على أجسامنا ، وفي استطاعتى الآن أن استنهض افكارى الى العمل فى صالحي — كما اننى أدري الآن أن أبى كان على حق حين قال: ان التجارب ليست هى سر مرضى ، وانما موقفى منها . واتجاهى الذهني حيالها هما سر ما ألم بى » .

* * *

تلك كانت التجربة التى عاناها « فرانك هوبلى » ولعلك تقتنع بعدها بأن سلامة عقولنا ، واستمتاعنا بالحياة ، وتقديرنا لنعمها لا تعتمد على ماهيتنا ، او على مقدار ما نملكه وانما تعتمد على

طبيعة اتجاهنا الذهني محسب . ودعنى أضرب لك مثلاً آخر
« جون براون » الذى أعدم شنقا لأنه احتل الترسانة فى « هاربرز
نيرى » وحاول أن يحرض العبيد على الثورة . لقد سيق إلى
غرفة الأعدام وهو جالس فوق اكتفه ، وجلاده إلى جواره ،
وكان الجلاذ قلعا مهتاج الأعصاب ، أما جون براون العجوز ،
فكان يشبه الهدوء والاطمئنان ! .. وحين تطلع إلى قمم جبال
« بلوردج » فى فرجينيا ، هتف من أعماق قلبه : « يا لها من
بلاد جميلة ! ان الفرصة لم تسنح لى من قبل كى أراها فى اكتمال
بهائها ! » .

أو خذ مثلاً « روبرت فالكون سكوت » وأصحابه ، وهم أول
جماعة من الإنجليز ارتادت القطب الجنوبى . فعمل رحيلهم إلى
القطب كان أقصى رحلة قام بها إنسان . فقد نفذ طعامهم ،
ووقودهم ، وعقادهم . ولم يسمعهم الاستمرار فى السير بعد أن
حاصرتهم عاصفة ثلجية هوجاء ، ظلت تعصف بطرف السكون
الجنوبى أحد عشر يوما ليلاليها . وكان « سكوت » وصحبه
يطعمون أنهم ملاقون حتقهم ، وكانوا قد استحضروا معهم كمية
من المخدر لمواجهة الموت ، فها هى الا جرعة كبيرة من المخدر
يتناولها كل منهم حتى يستغرق رويدا فى نوم لا يفيق منه أبدا ..
لكنهم تجاهلو المخدر ، وماتوا وهم ينشدون الأغاني والأهازيج
المرحة ! وقد علم الناس سيقتهم هذه من خطاب وجسده على
جثثهم المنجمدة قافلة استكشافية ارتادت القطب بعد ذلك بنحو
ثمانية شهور ! اننا لو داعمنا الأفكار الإنشائية ، المشجعة ،
الهادئة ، لاستطعنا أن نستمتع بكل لحظة من لحظات حياتنا ،
حتى ولو كنا على فراش الموت ، أو مساقين إلى حبل المشنقة ،
أو ضارين فى ثلوج القطب الجنوبى .

وقد وقع الشاعر ملتون ، برغم فقد بصره ، على هذه الحقيقة
منذ ثلاثمائة عام مضت اذ قال :

« فى وسع العقل أن يخلق ، وهو فى مكانه مقيم

جحيمًا من الجنة ، أو نعيمًا من الجحيم »

ومن الأشخاص الذين تنطبق عليهم كلمات « ملتون » هذه ، « نابليون » ، « وهيلين كيلر » .. لقد حصل « نابليون » على أقصى ما يطمع فيه انسان من المجد ، والجاه ، والسلطان ، ورغم ذلك كله ، فقد قال يوما في منفاه بجزيرة «سانت هيلانة» : « اننى لم أذق في حياتى السعادة الحققة ستة أيام سويا ! » فى حين صرحت « هيلين كيلر » يوما — وهى العمياء ، الصماء ، البكماء — بقولها « لقد استمتعت بمناهج الحياة ، ونعمت بجمالها ! واذا كان نصف قرن من الحياة على هذه الأرض قد علمنى شيئا ، فذلك « هو أنه ما من شيء على الإطلاق يسمعه أن يواتيك بالراحة والاطمئنان سوى نفسك » .. وأنا اذ أقول هذا ، انما اكرر ما سبق أن قاله « ايمرسون » فى ختام مقاله المجتمع عن « الثقة بالنفس » : « انتصارا سياسيا ، أو ازديادا فى دخلك ، أو شفاء مريض عزيز عليك ، أو عودة صديق حبيب الى قلبك ، أو أى عامل آخر من هذه العوامل « الخارجية » يبعث السرور فى نفسك ، فتحسب ان الأوقات السعيدة قد واثقت أخيرا ولكنى أنصحك الا تتمادى فى هذا الظن ، فلا شيء يسعه أن يجلب لك السعادة الحققة الا نفسك ! » .

وقد حذرنا ، « ابكتيتوس » ، الفيلسوف الروائى ، بأن ازالة الأفكار الخاطئة من العقل اجدى بكثير من ازالة اورام الجسد . الفى ابكتيتوس بتحذيره هذا منذ تسعة عشر قرنا مضت ، ومع ذلك فان الطب الحديث يؤيده . فقد صرح الدكتور « ج . كابتي روبنسون » أن اربعة مرضى من كل خمسة ينزلون بمستشفى « جونز هوبكنز » يشكون امراضا عضوية تدخلت فى اجتلابها الأعصاب المتوترة ، والضغط الداخلى . واستطرد الدكتور يقول : « ويمكن ارجاع تلك الأمراض عموما الى عجز المرء عن الملازمة بين نفسه ومطالب الحياة أو مشكلاتها » .

وقد اتخذ « مونتان » الفيلسوف الفرنسى الكلمات التالية

شعرا له في الحياة : « ان المرء لا تضيره الحوادث ، وانما الذي يضيره حقا هو تقديره للحوادث .. وتقديرنا للحوادث امر يتروك لنا وحدنا » .

ماذا تظننى — ايها القارئ — احاول ان اقول ؟ .. اترانى انصحك ، متى غرقت في مشكلة من مشكلات الحياة ، توقرت لها اعصابك ، واهتاجت لها خواطرك ، وذهب لها تفكيرك كل مذهب ، ان تتخير ، بحض اختيارك ، الموقف الذهني الذي تلقنه منها ؟ نعم ! هذا بالضبط هو ما اهدف اليه ! ليس هذا وحسب ، بل اننى سوف ابين لك هنا كيف تفعل هذا :

قال « وليم جيمس » العالم النفساني الذي لم يدانه احد من العلماء في مضمار علم النفس العملي : « الذي يبدو لنا جميعا ان الفعل يعقب الاحساس . ولكن الواقع ان الفعل والاحساس يسيران جنبا الى جنب .. فاذا سيطرنا على الفعل الذي يخضع مباشرة للارادة . امكنا بطريق غير مباشر ان نسيطر على الاحساس » .

او ، بمعنى آخر يريد « وليم جيمس » ان يقول : ليس في استطاعتنا ان نغير شيئا من احساساتنا بحض ارادتنا ، ولكن في استطاعتنا ان نغير افعالنا ، فاذا غيرنا افعالنا ، تغيرت احساساتنا بطريقة آلية .

ويستطرد « وليم جيمس » فيقول : « ومن ثم ، فان الطريق المفضية الى السعادة — اذا افترقت السعادة — هي ان تبدو كما لو كنت سعيدا .. » .

هل وقفت على السر الآن ؟ انه من البساطة بمكان . جربه بنفسك : ارسم على وجهك ابتسامة عريضة ، وارجع كتفك الى الوراء ، واملا رثتيك بالهواء ، وغن مقطعا من اغنية ، او صغر بنمك ان كنت لاتستطيع الغناء ، او هبهم ان كنت لاتستطيع الصغر ، وحينئذ سوف تترك في التو واللحظة ، ما يعنيه « وليم

جيمس » .. وسوف ترى أن من المحال أن تلبث منقبضا كئيبا
وانت « تصطنع » السعادة ! .

أعرف امرأة في كاليفورنيا — أمسك عن ذكر اسمها — يسمها
أن تحو شقاءها جميعا في مدى أربع وعشرين ساعة لو أنها
وقفت على هذا السر . أنها أرملة عجوز — وهذا أمر يبعث
على الاكتئاب حقا — ولكن هل تراها حاولت قط أن تتكلف
السعادة ؟ كلا ! إذا سألتها : « كيف حالك ؟ » أجابتك : « اننى
بخير » ، ولكن التعبير المرتسم على وجهها ، والبؤس المطل من
عينها ، والنغمة التى تحملها كلماتها ، كلها تصرخ نيك قائلة :
« يا الهى ! لو أنك فقط علمت بالأهوال التى مررت بها ! »
وانها ل يبدو عليها كأنها تلومك ، لأنك تظهر السعادة فى حضرتها!
والواقع أن آلاف النساء أسوا منها حالا . فقد ترك لها زوجها
بعد وفاته ، مالا ، هو قيمة التأمين على حياته ، يكفيها لأن
تعيش عيشة رغدة لينة ، مابقى لها من العمر . ولها أبناء
متزوجون يوفرون لها المأوى ، ولكن قلما رأيتها تبسّم ! انها
تشكو على الدوام .. تشكو من أزواج بناتها ومظاظتهم
وانانيتهم .. ومن أن بناتها لا يقدمن لها الهدايا ، فى حين أن لها
من مالها ما يغنيها عن معونة أى انسان .. انها على الجبهة ،
مبعث شقاء لنفسها ولعائلتها .

ولكن — هل كتب عليها أن تظل كذلك ؟ هذا هو وجه الأسف!
ففى استطاعتها ، لو شأعت ، أن تحيل قفسها من امرأة شقية
تعسة كئيبة ، الى سيدة محبوبة ، لطيفة المعشر ، معززة من
أفراد أسرتها . وكل ما يقتضيه الأمر أن تصطنع المرح ، وأن
توجه ما بقى فى قلبها من حب الى الناس ، بدلا من أن تنفقه فى
الراء لنفسها ، وبكاء حظها ! .

وأعرف رجلا من « انديانا » ، يدعى « هـ . جـ . انجلرت »
يرجع السبب الاول فى بقاءه الى الآن على قيد الحياة الى وقوفه
على هذا السر . فمئذ عشرة أعوام خلت ، مرض مستر انجلرت

بالحمى القرمزية ، فلما شفى منها أصيب بالتهاب فى الكلى ، وقد جرب كل صنوف الأطباء ، بل المشعوذين أيضا ، فلم يجد عند أحد منهم شفاء ، ومنذ وقت قصير مضى ، أصيب ، فضلا عن هذا كله ، بضغط الدم ، وذهب الى الطبيب ، فقال له ان ضغط الدم بلغ حدا من ارتفاع خطر هو ٢١٤ ، وانه يوالى الارتفاع ، فعليه — والحالة هذه — ان يتأهب للملاقاة الموت ! .

قال لى مستر انجلرت : « وعدت الى بيتى فى ذلك اليوم ، فتحققت من اننى سددت أقساط التأمين على حياتى ، ثم سألت الله العفو والمغفرة عما بدر منى من ذنوب ، واستغرقت فى خواطرى السوداء الكثيرة .

» لقد أشقيت كل انسان .. أشقيت زوجتى واهلى ، وغرقت انا نفسى فى بحر من الشقاء لا يسير له غور . وانقضى أسبوع ، وأنا اجتر خواطرى الكثيرة ، وفجأة قل متلفسى : انك تتصرف كالحق . انك قد لا تموت قبل سنة مثلا ، فلماذا لا تحاول ان تعيش ما بقى لك من العمر فى سعادة ونعيم ؟

» وشددت كفى ، ورسمت ابتسامة على وجهى ، وجملت انظاها كما لو كانت السعادة ملك يمينى . واعترف اننى صادفت بعض العناء اول الامر ، فى تكلف السعادة . ولكنى قسرت نفسى على ان اكون مرحا ، مسرورا .. ومنذ ذلك اليوم بوات استشعر تحسنا فى صحتى ، واستمر التحسن .

» واليوم ، وقد انقضت اشهر طوال على الموعد الذى كان ينبغى فيه ان أوسد اللحد ، اشعر لا بالسعادة ، وبهجة الحياة فحسب ، بل بالصحة والعافية ايضا ، فقد شفيت من ضغط الدم وانى لاعلم شيئا واحدا على اليقين ، ذلك هو نبوءة الطبيب لى بوفاة عاجلة كانت تتحقق فعلا ، لو اننى دأبت على التفكير فى الموت ، واستسلمت لحزن والشقاء ، ولكنى اتحت لجسدى فرصة الشفاء ، بأن غيرت اتجاهاى الذهنى من المرض الى الصحة ! » .

هل لى لذا ان اوجه سؤالا : اذا كان مجرد تكلف السعادة ،
والتفكير فى الصحة ، فى وسعه ان ينقذ حياة هذا الرجل ، فلماذا
نصبر ، انا و انت ، لحظة واحدة على انقباضنا ، واحزاننا ؟ لماذا
نجعل انفسنا ، وكل من حولنا ، اشقياء محزونين ، فى حين ان
فى استطاعتنا اجتلاب السعادة بمجرد اصطنائها ؟

منذ عدة سنوات ، قرأت كتابا صغيرا ترك فى نفسى اثرا
لا يمحى ، عنوانه « كما يفكر الانسان » (١) ، ومؤلفه هو
« جيمس لين آلن » . وقد جاء فى هذا الكتاب ما يلى :

« سيجد المرء ، متى غير اتجاهه ذهنى حبال الاشياء والناس
ان الاشياء والناس سيستجيبون لهذا التغير بمثلته ... دع انسانا
يغير اتجاه افكاره ، وسوف تملكه الدهشة لسرعة التحول الذى
يحدهه هذا التغير فى جوانب حياته المتعددة . ان القدرة الالهية
التي تكفي مصائرنا ، موضوعة فى انفسنا ، بل هى انفسنا ذاتها ،
وكل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور فى فكره ، فكما ان
المسرء ينهض على قدميه . وينشط . وينتج بدافع من افكاره ،
كذلك يمرض ، ويشفى بدافع من افكاره ايضا » .

جاء فى الكتاب بالقدس ، فى « سفر التكوين » ان الخالق جل
وعلا ، وكل بالانسان السيطرة على الأرض وما فيها ، وتلك
عطية عظيمة ، ولكن كل ما اطمع فيه انا هو السيطرة على نفسى
وهو سبب .. السيطرة على افكارى ، ومخاوفى ، السيطرة على
عقلي وروحى . والعجيب حقا اننى أعلم ان هذه السيطرة فى
متناول يدى فى اى وقت شئت ، فما على الا ان اسيطر على
انفعالى ، الذى تسيطر بدورها على احساساتى .

دعنا اذن نذكر كلمات وليم جيمس هذه : « ان كثيرا مما

(١) Games Lane Allen, "As Man thinketh" published by Fowler & Co. Ltd.

ندخله في حساب الرذيلة ، يسعنا أن نحوله لحساب الفضيلة اذا
غيرنا اتجاهنا الذهني ، وأحللنا الكفاح محل الخوف » .

فلنكافح من أجل سعادتنا :

فلنكافح من أجل سعادتنا باتباع نهج من التفكير الانساني
السعيد ، واليك هذا النهج ، وعنوانه « لليوم فقط » .. وقد
اجداني هذا النهج كثيرا ، حتى اننى طبعته ووزعته على الناس
بالمئات . لقد كتبه منذ ستة وثلاثين عاما «ساييل بارنريدج» (١)
ولو أننا ، انت وأنا ، سرنا وفقا لهذا النهج ، لخلصنا انفسنا من
القلق ، وزدنا حظنا من الاستمتاع بالحياة :

لليوم فقط

١ — لليوم فقط ساكون سعيدا . فقد قال ابراهام لنكولن
وقوله الصدق « ان معظم الناس يصبحون سعداء بمقدار
ما ينتوون بينهم وبين انفسهم » ، فالسعادة تأتي من داخل
النفس ، وليس للمؤثرات الخارجية دخل في اجتلابها .

٢ — لليوم فقط سألثم بين نفسي وبين كل ما هو حادث ،
ولا أحاول أن أوفق بين كل شيء وبين رغباتي . سأرضى بأهلي،
وعملي ، وحظي على علاتها .

٣ — لليوم فقط سأعتنى بجسمي . سأرعاه ، وأروضه ،
وأغذيه ، ولا أسيء اليه أو أهمله ، حتى يصبح آلة طيبة في
يدي .

٤ — لليوم فقط سأحاول أن أهذب عقلي . سأتعلم شيئا
نافعا ، سأقرأ مادة تحتاج الى مجهود ذهني ، وأمعان فكري ،
وأعمل على استيعابها .

٥ — لليوم فقط سأصقل روحي . سأسدى معروفا لشخص

ولا أفصح له من شخصي ، وسأفعل على الأقل أمرين لا أرغب في أدائها ، كما نصح بذلك وليم جيمس .

٦ — لليوم فقط سأكون محبوبا . وسأبدوا في أحسن هندام ، وأجمل مظهر ، وأحدث بصوت رزين ، وأنصرف بأدب وكرم ، وأجزل مديحي للناس ، ولا ألوم أحدا أو أفتش على أخطاء أحد ، ولا أحاول أن أوجه أحدا أو سيطر على أحد .

٨ — لليوم فقط سأجرب أن أعيش لهذا اليوم فقط . فلا أواجه كل مشكلات حياتي كلها دفعة واحدة ، فني وسمي أن انجز في خلال اثنتي عشرة ساعة أمورا تصبح ضخمة هائلة لو أنني أرجأتها إلى آخر العمر .

٧ — لليوم فقط سأصنع لنفسى برنامجا . سأكتب كل ما أود انجازه في خلال ساعات اليوم . وقد لا أسير على هذا البرنامج ، ولكن سأكتبه على أية حال ، فهو يخلصني من أمرين : العجلة والانفعال .

٩ — لليوم فقط ، سأختلي بنفسى نصف ساعة واسترخى . وفي خلال هذا المدى ، سأنتج بتفكرى إلى الله ، سبحانه ، عسى أن تغدو حياتي أدنى إلى الكمال .

١٠ — لليوم فقط ، سأجنب الخوف . وعلى الخصوص الخوف من ألا أكون سعيدا . وسأمتنع بكل ما هو جميل ، وسأفزع نفسى بأن أولئك الذين أحبهم يبادلوننى الحب .

فإذا أردت أن تخلق اتجاهها ذهنيا يجلب لك الصحة والسعادة ، فإليك القاعدة رقم (١) :

فكر في السعادة واصطنعها ، تجد السعادة ملك يديك

الفصل الثالث عشر

الذئب الباهظ للقصاص

في ذات ليلة من الليالى التى كنت أخترق فيها غاية (يللوستون) مع بعض أصحابى ، نصبنا مخيمنا تجاه غابة كثيفة الأشجار . ونجاة برز لنا وحش الغلبة المخيف : الذئب الأسود . وتسلل الذئب الى ظلال الضوء المنبعث من معسكرنا ، وراح يلتهم بقايا طعام يبدو أن خدم الفنادق القائمة في أطراف الغابة لقوها هناك ، وفي ذلك الوقت كان « الماجور مارتنديل » أحد رواد الغابات المغامرين ، يمتطى سهوة جواده ، ويقص علينا أعجب القصص عن الذئبة ، فكان مما قال : أن الذئب الأسود يسمعه أن يقهر أى حيوان آخر يعيش في العالم الغربى ما عدا الثور في الغالب .. غير أنى لاحظت تلك الليلة ، أن حيوانا ضئيلا ضعيفا استطاع أن يخرج من مكانه في الغابة ، وأن يواجه الذئب غير هيب ولا وجل ، بل أن يشاركه الطعام ذلك هو « النمس » (١) .

ولا ريب في أن للذئب يعلم أن ضربة واحدة من مخالبه القوي تمحو « النمس » من الوجود ، فلماذا لم يفعل هذا ؟ لأنه تعلم بالتجربة أن مناصبة مثل هذا الحيوان الضئيل العداء لن تعود بالضرر الا عليه هو ، فأكرم له واليق بكبريائه أن يغض الطرف عنه .

ولقد تعلمت هذا أنا أيضا ، فطالما ضيققت الخناق على آدميين من طراز هذا « النمس » فعلمتني التجربة المرة أن اجتلاب مداوة هؤلاء لا تجدى فتيلا ! .

(١) النمس : حيوان صغير في شكل القار وحجمه ، أو يزيد قليلا ، ويستخدمه في الدفاع عن نفسه ضد أعدائه أن يفرز مادة كريهة الرائحة ، يحكم الأنف .

اننا حين نمقت اعدائنا ، فانما نتيح لهم الفرصة الغلبة علينا .
الغلبة على راحتنا وطعامنا ، وصحتنا وسعادتنا ، وان اعدائنا
ليرقصون طربا لو علموا كم يسببون لنا من القلق ، وكم يقتصون
منا ! ان مقتنا لهم لا يؤذيهم هم ، ولكنه يؤذينا نحن ، يحيل
ايامنا وليالينا الى جحيم .

من تظنه غائل هذه العبارة ؟ « اذا سولت لقوم انفسهم ان
يسيئوا اليك ، فامح من نفسك ذكراهم ، ولا تحاول ابدا ان تقتص
منهم ، فلو أنك اخترت القصاص ، لاذيت نفسك اكثر مما
تؤذيهم » ؟ ان هذه الكلمات تلوح . كما لو كانت صادرة من
فيلسوف مثلى يخلق بذنه في اجواز الفضاء ، الا ترى ذلك ؟
ولكن الامر على العكس ! فقد نشرت هذه الكلمات في أحد
المنشورات التي توزعها ادارة البوليس في مدينة « ميلووكي » !
فكيف تؤذيك محاولة القصاص ؟ بطرق عدة ... فهي قد
تؤدي بصحتك كما ذكرت مجلة « لايف » اذ قالت : « ان أبرز
ما يميز الذين يعانون ضغط الدم ، هو سرعة انفعالهم ، وامثالهم
للغيظ والحقد » .

ومن ثم ، فأنت ترى ان المسيح عليه السلام ، حين قال :
« احبوا اعداءكم » لم يكن يبغي تقويم الاخلاق وحسب ، وانما
كان تقويم الابدان ايضا ، وفقا لمبادئ الطب الحديث . وحين
نصح بأن يعفو المرء « الى سبعين مرة سبع مرات » (١) فانما
كان يبين لنا كيف نتجنب ضغط الدم ، واضطراب القلب ، وقرحات
المعدة ، وغيرها من الادواء .

اصييت احدى معارفى اخيرا بداء القلب ، فكان ما نصح لها

(١) النص الذى وردت فيه هذه العبارة في الكتاب المقدس . هو كما يلى
« تقدم اليه بطرس وقال : يا رب كم مرة يخطئ الى اخى وانا اغفر له ،
هل الى سبع مرات (٢٢) قال يسوع : لا اقول لك سبع مرات . بل الى سبعين
مرة سبع مرات » (متى ١٨ : ٢١) .

به الأطباء هو ألا تدع إلى الغضب سبيلا إليها مهما كان السبب ، فالأطباء يعلمون أن من يشكو داء القلب قد تكفى غصبة واحدة للقضاء على حياته ، بل أن نوبة من الغضب قد قضت فعلا على حياة صاحب مطعم في بلدة « سبوكين » بولاية واشنطن منذ بضعة أعوام ، وأما الآن رسالة من « جير سوار ثواب » ، رئيس البوليس في بلدة « سبوكين » يقول فيها « منذ بضعة أعوام ، توفي « وليم فالكابر » ، البالغ من العمر ثمانية وستين عاما ، وهو صاحب مطعم هنا في سبوكين ، لأنه اندفع إلى الغضب حين أمر طاهيه على أن يتناول القهوة في فنجانه — أي فنجان سيده ! — فقد أثارت هذه الفعلة غضب صاحب المطعم ، حتى أنه اختطف مسدسا وراح يطارد الطاهي قاصدا قتله ، ولكنه خر ميتا بالسكة القلبية ، وما زالت يده قابضة على المسدس ! وقد ورد في تقرير الطبيب الشرعي أن الغضب هو الذي سبب وفاته الفجائية » .

وحين قال السيد المسيح عليه السلام : « أحبوا أعداءكم » فقد كان أيضا يعلمنا كيف نهتم بتجميل مظاهرنا . فاني أعرف نساء — ولاشك أنك تعرف مثلهن — اكتست وجوههن بالتجاعيد وانقلبت سمعنهن فغدت بغضبة منفرة ، لا لشيء إلا لدأبن على الغضب والانفعال ، وليس ثمة وسيلة من وسائل التجميل المعروفة ، تستطيع أن تعيد النظرة والجاذبية إلى وجوههن ، مثل قلب عامر بالعفو ، والركة ، والحب .

إن الكراهية تحطم قابليتنا للاستمتاع بمأكلنا ، وفي ذلك يقول الكتاب المقدس : « لقد يابسة ومعها سلامة خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام » (أمثال سليمان ١٧) .

ألا تملأ نفوس أعدائنا سرور وارتياحا إذ هم علموا أن كراهيتنا لهم ترهقنا ، وتحطم أعصابنا ، وتشوه مظاهرنا ، وتبعث الاضطراب في قلوبنا ، وربما قصرت آجالنا ، فإذا لم نستطع أن نحب أعدائنا فلا أقل من أن نحب أنفسنا ، فلا نعطي لأعدائنا

فرصة السيطرة على سعادتنا ، وصحتنا ، ومظهرنا ، وفي ذلك يقول شكسبير :

« لا تنفخ لعدوك نارا أو تزد جذوتها ! » .

« فقد تؤذيكَ أنت من النار لفتحها ! » .

وعندما نصحنا المسيح أن نغفو « الى سبعين مرة سبع مرات » فانما كان ينصحننا باقامة معاملتنا مع الناس على أسس متينة قوية . وامامى الآن خطاب تلقينه من « جورج رونا » بسلطة « ابسال » بالسويد يقص فيه على قصة عجيبة ، كان « جورج رونا » يشتغل محاميا في « فيينا » ولكنه هرب الى السويد خلال الحرب العالمية الأخيرة ، ولم يكن لديه مال ، ومن ثم كان في أشد الحاجة الى عمل ، ولما كان ملما بعدة لغات ، فقد رغب في أن يعمل وكيلًا لبعض الشركات التي تشتغل بالتصدير والاستيراد . وقد أجابت معظم الشركات التي كتب اليها بطلب عملا بالأحاجة بها اليه في الوقت الحاضر نظرا لظروف الحرب ، وأنها احتفظت باسمه لحين الحاجة اليه . . ولكن شخصا واحدا أرسل الى «جورج رونا» خطابا مختلفا يقول فيه : « مخطيء فيما توهمته عن حقيقة عملى . . بل انك مخطيء وأحمق معا . . وحتى لو كانت بى حاجة اليك لما اخترتك انت بالذات . فأنت لا تجيد كتابة السويدية ، وقد كان خطابك حافلا بالأخطاء » ! وعندما قرأ « جورج رونا » هذا الخطاب استشاط غضبه ، وثار عواطفه وهم بأن يكتب الى هذا الرجل خطابا تدر أنه سيقتله غيظا . ولكنه توقف برهة ، وقال لنفسه : « انتظر لحظة ! من يدرينى أن هذا الرجل ليس على صواب انها ليست لغتى الأصلية ، ومن ثم فمن المحتمل أن أخطيء دون أن أظن الى أخطائى ، فإذا كان الأمر كذلك فلا بد من استزادة معرفتى بهذه اللغة قبل أن أسعى للحصول على عمل ، وكون هذا الرجل عبر عن نفسه بطريقة اثارتنى ، لا يغير شيئا من امتنانى له ، اذ دلنى على موطن الضعف فى . . ولهذا يجب أن أشكره على صنيعه » .

ومن ثم مزق « جورج رونا » الخطاب الحافل باللوم والتقريع الذى كان قد أعدده، وكتب بدلا منه ، يقول : « سيدى المحترم - كان جميلا منك أن تتكلف مناء الكتابة الى خاصة وأنتك لست فى حاجة الى خدماتى ، وانه ليؤسفنى أشد الأسف أننى أخطأت فهم حقيقة الشركة التى تتشرف برئاستكم ، وبمبعث هذا الخطأ أننى استفسرت عن عدد من الشركات لأعرض عليها خدماتى ، فأعطينى اسمكم بوصفكم علما من اعلام الميدان الذى تشتغلون فيه . والحق أننى لم أظن الى الأخطاء اللغوية التى وقعت فيها، ولذلك أشعر بالخزي والأسف ، وسوف أعكف على التمكن من اللغة السويدية ، وسأحاول فى المستقبل تصحيح أخطائى لأكون عند حسن ظنك بى . وفى الختام أود أن أشرك على أن هيات لى فرصة الأخذ بأسباب التحسن والتقدم » .

ولم تمض أيام حتى تلقى « جورج » خطابا من هذا الرجل يسأله فيه أن يحضر لمقابلته ، وذهب رونا لمقابلته .. وحصل على عمل لديه ! .. لقد اكتشف « جورج رونا » بنفسه أن جوابا لينا يسمعه أن يدرا الحقد والغضب .

وقد لا نكون جميعا من عفة النفس بحيث يسعنا أن نحب أعدائنا ، فلا أقل ، والحالة هذه ، من أن نحبهم رفقا بصحتنا وسعادتنا نحن ، فهذا ولا شك أولى بذوى الرشيد والحجى ، وقد قال كونفشيوس : « لا يضريك سب ولا ذم ، وأنا يضريك سألت مرة « جون ايزنهاور » نجل الجنرال « دوايت ايزنهاور » هل يفعل أبوه أو يغضب ، فأجاب : « كلا ! أننى ما رأيت أبى يفكر فى خصومه لحظة واحدة » .
أن تفكر فيها! » .

وهناك قول قديم مأثور ، مؤداه أن الأحق هو الذى يغضب، أما العاقل فهو الذى « يرفض » أن يغضب ! .. وتلك بالضبط كانت السياسة التى اتبعها « وليم جاينور » عمدة نيويورك الأسبق . فقد جعلت عليه الصحافة الصفراء حملة شعواء

استفزت رجلا معنوها فأطلق عليه الرصاص وأوشك أن يقتله ، وبينما العمدة ممدد على فراشه يصارع الموت ، كان يقول : « في كل ليلة أغفر كل شيء وأعفو عن كل لئسان » ! فتراه كان مثاليا ، مغاليا في المثالية ؟ أم رقيقا متناهيا في الرقة ؟ إذا كنت تراه هذا أو ذاك ، فلنبتغ المشورة عند الفيلسوف الألماني العظيم « شوبنهاور » ، مؤلف كتاب « دراسات في التشاؤم » (٢) فقد كان شوبنهاور ينظر الى الحياة على أنها « مغامرة عقيمة أليمة » وكان اليأس يغمره من قمة الرأس الى أخمص القدم ، وبرغم ذلك فقد هتف يوما في غمرات يأسه : « في الوسع الا يجتلب أحد عداء أحد » ! .

وقد سألت « برنارد باروتشي » — الرجل الذي كان مستشارا لستة من رؤساء جمهورية الولايات المتحدة ، ولسن ، وهاردنج ، وكولدج ، وهوفر ، وروزفلت ، وترومان — سألته هل انزعج يوما لحملات أعدائه عليه ، فأجاب . « اننى لا أسبح لأحد بأن يزعجنى » ! ولا يسع أحد أن يزعجنا ، أنت ، وأنا ، إذا لم نسمح له نحن بذلك .

لطالما أوقد الإنسان الشموغ ، على مر العصور، تحية لذكرى أفراد تشبهوا بالسيد المسيح ، فلم يحملوا ضغينة لأعدائهم . وكثيرا ما وقفت في حدائق « جاسر » في كندا أسرح الطرف في أروع الجبال الراسيات في العالم الغربى طرا ، وهو جبل مهيب الطلعة ، بهى المنظر ، أطلق عليه اسم « اديث كافل » . تلك الممرضة الانجليزية التى سيقنت تحيط بها هالة القديسين الأبرار الى حتفها رميا بالرصاص على ايدي الجنود الألمان في الثامن عشر من شهر اكتوبر عام ١٩٥٩ . وما كانت جريمتها غير أنها آوت في بيتها الذى اتخذته مقاما في بلجيكا ، عددا من الجنود الانجليز والفرنسيين ، وأطعمتهم من جوع وأمنتهم من خوف ، ودأوتهم من جراح ، ومهدت لهم سبيل الفرار الى هولنده .

(٢) Schopenhaur, "Studies in Pessimism"

وعندما دخل القس الانجليزى الى السجن الحربي الذي زج بها فيه ، فى بروكسل ، ساعة احتضارها ، لم تنطق اديث كافل الا بعبارة واحدة حفرت فيما بعد على رقائق البرونز ، وصور الجرائيت ، وهى : « ان الوطنية وحدها لا تكفى ، بل يجب ايضا الا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان » . وبعد مضي اعوام نقل جثمانها الى انجلترا ، واقيمت مراسم الاحتفال به فى كاتدرائية « وستمنستر » . واليوم ينتصب تمثال من صخر انجرائيت فى مواجهة « متحف الصور الوطنى » بلندن National Portrait Gallery ، تخليدا لذكرى هذه المرأة الخالدة التى قالت يوما : « ان الوطنية وحدها لا تكفى ، بل يجب ايضا الا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان ! » .

واحدى الطرق المؤدية الى العنف عن اعدائنا ، هى ان ننشغل بقضية اوسع واكبر من دائرتنا الخاصة ، وعندئذ لن نبالى شيئا بما يصيب اشخاصنا من اساءة او عداوة ، لاننا نكون مهتمين اذ ذاك بقضيتنا العظمى ، ولا شيء غيرها . ولا ضرب لك مثلا تلك المفاجعة التى اوشكت ان تحدث فى غابات الصنوبر بولاية ميسيسبى فى عام ١٩١٨ .. فقد اوشك « لورنس جونز » ، وهو زنجى يشتغل مدرسا واعظا . ان يشنق على قارعة الطريق ! .

ففى تلك الفترة التى تميزت بجيشان العواطف وتوتر الاعصاب خلال الحرب العالمية الاولى ، سرت اشاعة فى اواسط مقاطعة المسيسبى مؤداها ان الاسان يؤلبون الزنوج على البيض ، ويحضونهم على الثورة ، وكما اسلفت كان « لورنس جونز » زنجيا ، ومن ثم اشيع عنه بأنه يساهم فى حض بنى جنسه على الثورة . فقد سمعه قوم من البيض ، خارج الكنيسة التى يخطب فيها يقول ، الحياة معركة يتحتم فيها لى كل زنجى ان ينتضى « سلاحه » و « يقاتل » من « أجل بقائه » ! .

« سلاح » ؟ ! « قتال » ؟ ! فى هذا الكفاية ! .. وتسلل القوم الذين استمعوا الى كلام الواعظ الزنجى ، فجمعوا جمهورا

كثيرا عادوا به الى الكنيسة ، وتبضسوا على الواعظ واحاطوا رقبته بحبل غليظ ، وجروه في الطريق مسافة ميل ثم وضموه فوق منصة خشبية مرتفعة ، واشعلوا عيدان الثقاب ، توطئة لشفقه ثم احراق جثته . وفجأة قال قائل منهم : « فلنر ان كان لدى هذا الزنجى ما يقوله ، دفاعا عن نفسه .. فليتكلم قبل ان يموت » .

وتكلم لورنس جونز وهو واقف على المنصة العالية ، وحبل المشنقة حول رقبته .. تكلم دفاعا عن نفسه وعن « قضيته » . كان قد تخرج في جامعة « آيوا » عام ١٩٠٧ . وقرينته اخلاقه الدمثة ، واجتهاده في الدرس والتحصيل ، وبراعته في الموسيقى، من قلوب زملائه واساتذته على السواء . وبعد تخرجه رقص عملا عرضه عليه صاحب فندق ، كما رفض ، بعد ذلك ، عرضا من مالى كبير بمواصلة دراسة الموسيقى على نفقته ، لماذا ؟ لانه كان مشغول النفس بقضية يريد أن يكرس لها حياته : لقد قرا سيرة « بوكر . ت واشنطنون » فألهمته هذه السيرة ان يكرس حياته لتعليم الفقراء والاميين من بنى جنسه . ومن ثم همد الى اشد بلدان الجنوب تأخرا وانحطاطا وهى بلدة تبعد خمسة وعشرين ميلا جنوبى مدينة جاكسون بولاية المسيسيبى ورهن ساعة يده لقاء دولار واحد و ٦٥ سنتا ، واسس بهذا المبلغ التافه مدرسة فى العراء ، وسط الغابات ، وجعل مكتبه من جذع شجرة مقطوعة .. وحين تكلم لورنس جونز ، فى تلك الليلة ، وحبل المشنقة حول رقبته ، قال للجمهور الغاضب الملتف حوله : انه كاتم من أجل تعليم الاميين من بنى جنسه ، بنين وبنات ، وتدريبهم على أعمال الفلاحة ، والصناعة ، والطهو ، وتدبير المنازل ثم تحدث عن الرجال البيض ، الذين ساندوه فى كفاحه على تأسيس « مدرسة الغابات الصنوبرية الريفية » ، فأمدوه بالأراضى ، والأخشاب والابتكار ، والمال ، ليتسنى له الاستمرار فى رسالته التعليمية ! .

واذا تكلم « لورنس جونز » فى تلك الليلة ، ببيان مؤثر ،

وبلاغة خلافة ، لا دفاعا عن نفسه ، وإنما عن رسالته التي كرس لها حياته ، بدأ الجمهور الغاضب يلين ، وأخيرا صاح عضو متقاعد في حكومة الاتحاد ، كان يقف في ذلك الحشد : « اعتقد أن هذا الرجل يقول الصدق . فأنا أعرف الرجال البيض الذين عدد الآن أسماءهم ، أنه يقوم بعمل عظيم ، وأرى أننا ارتكبنا خطأ جسيما . ينبغي علينا أن نساعد لا أن نعدمه » . وخلق العضو المتقاعد قبضته ، وبسطها في يده ، وراح يطوف على الجمهور المحتشد ، فجمع فيها اثنين وخمسين دولارا وأربعين سنتا ، تبرع بها للمدرس الزنجي ، أولئك الناس أنفسهم الذين تجهروا ليشنقوه ، تقديرا منهم للرسالة الإنسانية التي اضطلع بأعبائها ! .

ولقد سئل لورنس جونز ، بعد نجاته من تلك المحنة بسلام ، هل امتلا حقا على أولئك الذين جروه في الطريق ليشنقوه ويحرقوه ، فأجاب بأنه كان مشغولا بقضيته العظمى عن الحق؛ وكان مما قاله : « ليس لدى وقت للمقت ، ولا للحشد ، ولا يستطيع انسان أن يضطرني الى هذا الدرك الأسفل لكي أكرهه ! » .

ومنذ تسعة عشر قرنا خلت ، أشار « ابكتيتوس » الى أننا نحصد ما نزرع ، وأن الأقدار تتقاضى منا ، بشكل من الأشكال ثمن الشرور التي نزرعها . ثم قال : « عاجلا أو آجلا سيدفع المرء ثمن ما ارتكبه من الشرور . فمن ذكر ذلك ، فإنه جدير ألا ينقم على أحد ، أو يلوم أحد ، أو يكره احدا » .

لعل أحدا ممن أنجبته أمريكا في تاريخها جميعا ، لم يلق من الإيذاء والمقت والخديعة مثما لقي لنكولن ! وبرغم ذلك فإن لنكولن ، كما يقول عنه « هندرون » مؤلف سيرته : « لم يزن الناس قط بميزان حبه أو كراهيته لهم . فاذا أساء رجل الى شخصه — أى شخص لنكولن — وكان هذا الرجل أصلح الرجال لتقلد منصب من المناصب أسرع لنكولن الى أن يقتله اياه ، كما لو كان يقتله صديقا .. ولا أخاله عزل رجلا من عمله لأنه كان عدوا له ، أو لأنه يكرهه » ! .

بل الواقع أن لنكونلن أوذى ، وأسئ اليه على يد رجال تلهدهم
فمما بمد مناصب ذات وجاهة وسطوة ، أمثال كاميلان ،
وسيفوارد ، وستانتون ، وتشيسين . فان لنكونلن كان يرى — كما
يقول هندرون — أنه « لا ينبغي لرجل أن يمتدح أو يذم على عمل
يؤديه ، لأننا جميعا مسخرون في أيدي الظروف ، والأقدار ،
والبيئة ، والتعليم ، والعادات المكتسبة ، والوراثة التى تطبع
الناس بطابعهم الحاضر ، وتلصق بهم هذا الطابع الى الأبد » .

ويحتمل أن لنكونلن كان مضيقا . فلو أننا ، أنت وأنا ورثنا
المميزات الجسمانية ، والذهنية ، والعاطفية التى ورثها اعداؤنا،
فالأرجح أننا كنا نصبح على مثالهم تماما . وقد اعتاد « كلارنس
وارد » أن يقول : « بدلا من أن نمقت اعداؤنا دعنا نشفق عليهم،
ونحمد الله على أنه ، سبحانه ، لم يخلقنا على غرارهم . وبدلا
من أن نصب الاتهامات ، والوان الانتقام على رؤس اعدائنا ،
دعنا نشملهم بالرحمة ، والشفقة ، والمعونة ، والحنو » .

لقد نشأت في عائلة اعتاد أمرادها أن يتلوا آيات من الكتاب
المقدس كل ليلة ، ثم يركعوا على الأرض لتقديم الشكر لله .
ولا يزال يتردد في سمعى صوت أبى ، في ذلك البيت الريفى في
ولاية ميسورى ، وهو يتلو قول المسيح : « أحبوا اعداءكم ،
وباركوا لاعينكم ، وأحسنوا الى مبغضيك ، وصلوا لأجل الذين
يسيئون اليكم ويضطهدونكم » .

وقد حاول أبى أن يعيش وفق هذا المبدأ الذى استنه المسيح
عليه السلام ، فأفاد من ذلك طمأنينة وسلاما ، طالما بحث عنها
ملوك متوجون على غير طائل .

واذن ، فلكى تتخذ اتجاهها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة والسعادة
أذكر القاعدة رقم (٢) :

لا تشكر في محاولة الاقتصاد من أعدائك ، فذلك ، بمحاربتك
هذه ، تؤذى نفسك أكثر مما تؤذى أعدائك . وأفضل مثلاما يفعل
الجنرال ايزنهاور : لا تضيق لحظة واحدة في التفكير في أولئك
الذين تبغضهم .

الفصل الرابع عشر

لا تنتظر الشكر من أحد

قابلت أخيراً في تكساس رجلاً أعمال كان يغلى كالرجل من فرط الغضب . وقد قيل لى قبل أن القاه ، انه سيكشف لى عن همه بعد ربع ساعة من لقائه ، وقد فعل ! .. أما تاريخ الحادثة التى أثارتها الى هذا الحد ، فيرجع الى أحد عشر شهراً مضت ، وبرغم ذلك فمازال يغلى غضباً منها ، ولا يتكلم الا عنها . واليك تفصيل هذه الحادثة : لقد منح موظفيه ، وعددهم أربعة وثلاثون موظفاً ، مكافآت مالية بمناسبة عيد الميلاد ، قدرها عشرة آلاف دولار — أى بمعدل ثلاثمائة دولار تقريباً لكل منهم — فلم يقدم له أحد منهم كلمة شكر واحدة ! قال لى هذا الرجل : « لكم أتحسر على كل سنت أعطيتة لهؤلاء الجاحدين ! » .

قال كونفشيوس : « الرجل الغاضب مبتلىء بها » وهكذا كان ذلك الرجل ، حتى أننى رثيت لحاله ! كان فى نحو الستين من عمره ، وشركات التأمين تقدر أننا — فى هذا المعدل — نعيش أكثر بقليل من ثلثى الفرق بين سننا الحالية وسن الثمانين ، وقياساً على هذا ، كان أمام هذا الرجل — على أحسن تقدير — نحو أربع عشرة أو خمس عشرة سنة ليحيها ، وبرغم هذا ، فقد ضيع سنة على الأقل من هذا العمر القليل الذى تبقى له ، فى التحسر على حادثة وقعت وانقضت ! .

وكان فى مقدور هذا الرجل ، بدلاً من أن يغضب أو يجتر الحسرة والمرارة ، أن يسأئل نفسه : لماذا لم يقدم له أحد من مرؤوسيه كلمة شكر ؟ ولماذا قابلوا منته بكل هذا الجحود ؟ فلمله يتبين أنه لم يوف موظفيه حقهم من الأجر ، أو لعله أرهقهم بما هو فوق طاقتهم من العمل ، أو لعلهم لم ينظروا الى منحة عيد

الميلاد على أنها هدية ، بل نظروا إليها على أنها حق مكتسب ، أو لعله كان فظا متعجرفا حتى أن أحدا موظفيه لم يجرو ، أو لم يهتم بشكره ، و لعلهم أدركوا أنه وهبهم هذه النحة بدلا من أن تأخذها الضرائب ، وأن هذه النحة كانت ستخرج من جيبه على أي حال ! .

ويجوز من ناحية أخرى ، أن موظفيه كانوا أنانيين سييء الأدب .. يجوز هذا ، ويجوز ذاك ، فليس لى علم بالحقيقة أكثر مما لك ، ولكن الذى أعلمه أن الدكتور « صمويل جونسون » كان صادقا فى قوله « الشكر ثمرة لا تنضجها إلا الرعاية الفائقة ، ولذلك لا تجدها عند كل الناس ! » . وهذا هو الهدف الذى أسمى إليه : فهذا الرجل ارتكب خطأ لأنه انتظر الشكر وتوقعه ، فدلل بهذا على أنه جاهل بالطبيعة الانسانية .

لو أنك أنقذت حياة رجل ، أترأى تنتظر منه الشكر ؟ قد تفعل أنت ، ولكن « صمويل لايبيتز » ، الذى كان محاميا . ثم قاضيا ، أنقذ ثمانية وسبعين رجلا من الكرسى الكهربائى ، فكم من هؤلاء تظن قدم له الشكر ؟ .. لا أحد ! .

ولقد شفى المسيح عليه السلام ، عشرة من الفلوجين فى يوم واحد ، فكم من هؤلاء قدم له الشكر ؟ واحد فقط ! . أما التسعة الباقين فقد انصرفوا دون كلمة شكر ! .

حدثني « تشارلز شواب » ، أنه أنقذ مرة صرافا فى بنك ، خسر فى مضاربات البورصة أموالا تخص البنك ، فدفع له شواب المال المفقود ، وبهذا أنقذه من السجن ، فهل شكره الصراف ؟ نعم ! شكره يومئذ ، ولكنه مالبث أن راح يحمل عيله ، ويكيل له السباب الوانا !

ترى لو أنك أعطيت أحدا من أقبائك مليون دولار ، هل تنتظر منه الشكر ؟ لقد منح أندرو كارنجى أحد أقبائه مليون دولار ، ولو قدر له أن ينفذ عنه غبار الموت بعد ذاك بزمن ، لروجه

ان يجد قريبه بسبه ويلعنه ! لماذا ؟ لان كارنجى وهب الجمعيات الخرية ٣٦٥ مليوناً من الدولارات . ووهب قريبه هذا مليوناً واحداً ! .

ان الطبيعة الانسانية مابرحت فى الطبيعة الانسانية ، والأرجح انها لن تغير ابد الأبدى . فلماذا لا ننتقلها على علاتها ؟ ولماذا لا نكون واقعيين ، كما كان الامبراطور الرومانى « ماركوس اوريليوس » وهو الذى كتب فى يومياته يقول : « سألتنى فى هذا اليوم بأشخاص اثنتين ، جاحدين ، ولكن هذا لن يدهشنى ، أو يثر حفيظتى ، فلما لا اكاد اتصور عالماً يخلو من هؤلاء الناس » فلماذا نتحسر على ضياع الامتنان ، وتفتش الجحود بين الناس ؟ انه لأمر طبيعى ، أن ينسى الناس واجب الشكر ، فإذا توقفتنا الشكر وانتظرناه ، فنحن جديرون بأن نجر على انفسنا ما هى فى غنى عنه من المتاعب .

أعرف سيدة فى نيويورك لاقتاً تشكو من أن أحداً من اقاربها لا يريد أن يؤنس وحدتها . ولهم العذر : فلو أنك زرتها ، نقضت الساعات الطوال وهى تقص عليك ما قدمت لابنتى اختها حين كانتا طفلتين ، لقد سهرت عليهما حين مرضتا بالحصبة ، والفزلات المعدنية والسعال ، وكفلتهما سنوات طوالاً ، وأرسلت احدهما الى مدرسة تجارية ، وزوجت الأخرى ، فهل ابنتا اختها تأتيان لزيارتها شكراً منها لها وامتناناً ؟ نعم ! تأتيسان أحياناً ، مدفوعتين بالاحساس بالواجب ، ولكنهما تكرهان هذه الزيارة ! فان خالتهما لا تفتأ تغمزهما بالعتاب المقنع ، وتلمزهما باللام المحجب ! وحينما عجزت هذه المرأة عن الجاء ابنتى اختها الى زيارتها أصابها مرض القلب ! .. أترى مرض القلب هذا كان حقيقياً ؟ نعم ! لقد قال الأطباء ان لها « قلباً عصبياً » ومن ثم فلا حيلة لهم فيه .

ان ما تحتاج اليه هذه المرأة حقيقة ، هو الحب ، والرعاية ، والحنان ، ولكنها تسمى هذه الأشياء « شكراً » ولن تظهر هذه

السيدة قط بالحب . مادامت تطلبه ، وتنتظره ، وانما تظفر به حين تكف عن المطالبة به ، وتشرع هي في اغداقه دون ان تنتظر له استجابة ؟

انراى اقدم نصائح مثالية نظرية ؟ كلا فما هذه الا طريقة عملية يسعنا — انت وأنا — بواسطتها ان نحصل على السعادة المنشودة . وقد رايت هذه الطريقة تؤتى ثمارها في محيط عائلتي نفسها ، فقد كان ابي وامى شغوفين بمساعدة المحتاج ، والعطف على المحروم ، وبرغم اننا كنا فقراء ، غارقين دوما في الديون الى اذاننا ، الا اننا كنا نرسل الهبات كل عام الى احد ملاجيء الايتام في « ايتوا » ، ولم يزر ابي ولا امى ، هذا الملجأ قط ، والأرجح ان احدا لم يشكرهما على اريحيتهما — اللهم ألا من طريق المكاتبات — وبرغم ذلك فقد كان يكى ابي وامى سعادة انهما يبذلان العطايا دون أن ينتظرا عليها جزاء ولا شكورا .

وحينما كبرت ، وخرجت من بيت أبوى ، اعتدت أن ارسل اليهما مبلغا من المال كلما حان عيد الميلاد ، وأوصيهما بأن يرفها عن نفسيهما قليلا . ولكنهما تلما عملا بنصيحتى . فمتى ذهبت اليهما ليلة عيد الميلاد، حدثنى كلاهما ، عن فحم الوقود، واصناف البقالة التى اشتراها وأهديها الى رجل بائس في البلدة يعمل كثيرا من الأولاد بتزليل من المال ؟

كان ابي وامى يطيران فرحا بمنح العطايا ، ولم ينتظرا قط عليها منة ولا شكرا .

واحسب أن والدى يكاد ينطبق عليه وصف ارسطو للرجل المثالى : « الرجل المثالى يستمد السعادة من اسداء المعروف الى الآخرين ولكنه يشعر بالخزى حين يسدى اليه الآخرون معروفا ، فان من دلائل رفعة الشأن أن يؤدي المرء صنيعا ومن دلائل ضعة الشأن أن يتلقى المرء صنيعا » .

ومن ثم اذا أردنا السعادة ، فلنكف عن التفكير في الشكر أو انتظاره ، ولنعط بقصد الاعطاء ذاته .

ان الآباء ما برحوا على مر العصور يشدون شمرهم حنقا من جحود أبنائهم ، حتى ان « الملك لير » صرح — على لسان شكسبير — قائلا : « ليس اشد ايلاما من ناب حية رقطاع غير ابن جحود ! ولكن .. كيف بالله يشكر الأبناء ما لم نعودهم نحن الشكر ؟ ان الجحود فطرة ، مثله مثل الاعشاب الفطرية . والشكر كالزهرة لا ينبتها الا الري والسقيا فاذا لم نعود ابناءنا اجزال الشكر للآخرين ، فكيف ننتظر منهم ان يشكرونا نحن ؟ .

واحسب ان خالتي « فيولا الكسندرا » مثل رائع للمرأة التي لم تشك قط من جحود أبنائها ... وما زلت اذكر ، منذ كنت طفلا ، ان خالتي فيولا كانت تدعو امها الى بيتها لتحيطها بأسباب الحنو والرعاية ، وكذلك كانت تدعو حمااتها ، وفي وسعى ان اغبط عيني وأنصوّر هاتين السيدتين المجوزتين جالستين الى المدفأة في بيت خالتي الريفي تتبادلان الحديث في صفاء وانسجام ، وبديهي أنهما كانتا تسببان ازعاجا كثيرا لخالتي ، ولكنها لم يظهر عليها قط شيء من الانزعاج فقد كانت تحبهما وتضيفهما على الرحب والسعة برغم ان لها ستة أبناء هم أولى برعايتها واهتمامها . والمهم في الأمر ان خالتي لم تكن ترى في صنيعها ما يستحق الشكر او الجزاء .

ترى أين تعيش خالتي فيولا الآن ؟ لقد ترملت منذ عشرين عاما ، ولديها الآن خمسة أبناء متزوجون ، ولكل منهم بيته الخاص ، وكل منهم يود لو تقيم أمه في بيته . ان ابناءها يحبونها جدا جدا ، ولا يشبعون قط من رؤيتها ! ايمد هذا من قبيل الشكر ؟ كلا ! انما هو الحب المجرد ، فقد رتع هؤلاء الأبناء في صباهم في بحبوحة من حنان أمهم وحبها ، فلما انعكس الوضع ، وتطلبت أمهم الحب والحنان احاطوها بها .

ودعنا بعد ذلك نقل لك مرة ثانية : ان تعود ابنائنا الشكر . يقتضينا ان نبدأ بأنفسنا فنكون شاكرين ، ودعنا نذكر « ان للجرار الصغيرة آذانا طويلة » ، فلنزن كل كلمة نقولها امام أطفالنا ، ولننطقها بحساب . مثال ذلك — عندما نوشك ، في المرة القادمة ،

أن نقتل من صنيع أحد أممنا ، فلنكف عن الكلام ولنحذر من أن نقول : « انظر الى هذه الهدية التى أرسلتها فلانة بمناسبة العيد ! لقد حزمتمها بنفسها . ان هذه الهدية لم تكلفها شيئا : » فقد يبدو هذا القول تافها فى نظرنا ، ولكن أطفالنا ينصتون لما نقول ، ويتطعمون به . والأفضل ، حينئذ ، أن نقول : « لقد قضت فلانة ، ولا ريب ، زمنا طويلا تحاول أن تعد هذه الهدية لنا . اليس هذا جميلا منها ؟ دعنا نرسل لها كلمة شكر » عندئذ يتشبع أطفالنا ، فى غير وعى منهم ، بعادة التقدير والثناء .

فلكى تتجنب القلق من أجل الجحود الذى أصابك ، اليك للقاعدة رقم ٣ :

(أ) بدلا من أن يقلقنا الجحود ، دعنا نتقبله على علاته : ولنذكر أن السيد المسيح شفى عشرة من المفلوجين فلم يقدم له الشكر منهم سوى واحد ! فلماذا نتوقع من الشكر أكثر مما نال المسيح ؟ .

(ب) فلنذكر أن الطريقة الوحيدة للحصول على السعادة ليست فى توقع الشكر ، وإنما فى البذل بقصد البذل ذاته .

(ج) دعنا نذكر أن الشكر وليد الرعاية والعناية ، فإذا أردنا لأبنائنا أن يشبوا على عادة الشكر ، فينبغى أن ندرّبهم نحن على هذه العادة .

الفصل الخامس عشر

هل تستبدل مليون ريال بما تملك

عرفت « هارولد أبوت » من سنوات عدة — وهو من أهل مدينة « وب » بولاية ميسوري — اذ لبث مديرا لبرامج محاضراتي امدا طويلا . وقد التقيت به ذات يوم في مدينة كانساس فأقلني بسيارته . وفي خلال الطريق الى مزرعتي في بلدة بلتون ، بولاية ميسوري ، سألته كيف يتجنب القلق ، فروى لى قصة مثيرة لن أنساها ما حييت . قال :

« في ذات يوم ربيع عام ١٩٣٤ ، كنت أسير في شارع «دوغرتي» الغربى بمدينة « وب » فرأيت منظرا اذاب كل ما كنت أعانيه من قلق . ولم يستغرق المشهد سوى عشر ثوان ، ولكنى تعلمت في خلال هذه الثوانى العشر من فن الحياة ، أكثر مما تعلمت في عشرة أعوام . وكنت في خلال العامين السابقيين لهذا الحادث أدير محلا للبقالة افتتحته في مدينة وب . . وقد باءت تجارتي بالكساد ، وفقدت فيها كل ما ادخرته من مال ، بل عمدت ، فوق ذلك الى الاستدانة حتى لقد استغرق تسديد ديونى أكثر من سبعة أعوام ، وكنت قد أغلقت محل البقالة ، قبل ذلك الحادث بأسبوع ، وفي يوم الحادث كنت متجها الى احد المصارف لأقترض شيئا من المال يعيننى على الذهاب الى مدينة كانساس ، للبحث عن عمل فيها وبينما أنا أسير في الطريق ذاهلا شارد البال ، قد داخلنى اليأس ، واوشك الايمان ان يفارقتنى . اذ رايت رجلا مبتور الساقين يريد ان يعبر الطريق . . كان يجلس على عارضة خشبية مزودة بمجلات صغيرة وكان يستعين على تسير هذه العارضة بيديه اللتين أمسك بكلتيها قطعتين من الخشب يستند بهما الى ارض الشارع لدفع العارضة الخشبية الى الامام . . التقيت به بعد ان عبر الشارع ، وكان بسبيل رفع العارضة الخشبية التى

يجلس عليها ليمتلى الطوار . فلما أصبح فوق الطوار ، وأدار العارضة الخشبية ليمضى فى سبيله ، التفت عينا بعينى فابتسم لى ابتسامة عريضة مشرقة ، ثم قال :

« أسعدت صباحا يا سيدى ، انه يوم جميل ، اليس كذلك ؟ »
واذ وقفت متطلعا الى هذا الرجل أدركت كم أنا موفور الثراء ! فان لى ساقين ، واستطيع ان أمشى ! وخجلت مما كنت استشعره من الرئاء لنفسى ، وحدثت نفسى قائلا : « اذا كان هذا الرجل يسعه ان يكون سعيدا ، مرحا ، مهتلا ثقة بنفسه مع فقد ساقيه ، فأولى بى ان أنصف بهذه الصفات ولى ساقان » ! . وكنت قد انتويت ان اقترض من المصرف مائة دولار ، ولكنى اذ ذاك وانتنى الشجاعة فطلبت مائتين . كما فكرت فى ان أقول للمشرفين على المصرف اننى ذاهب الى كانساس « لأحاول » الحصول على عمل ، ولكنى بعد هذا ظلت نهم اننى ذاهب الى كانساس « للحصول » على عمل . ولقد حصلت على القرض ، وحصلت على العمل ! .

« والآن تطالعنى كل صباح فى المرأة هذه الكلمات التى لصقتها بنفسى على صقال المرأة :

« كاد القلق يبددنى هباء

« لأن قدى افتقدنا حذاء

« الى ان صادفت من يومين

« شخصا بلا ساقين ! .. »

سألت يوما « ايدى ريكتيكر » ما هو الدرس الذى افاده من تجربته انقاسية مع رفاقة ، حين راحوا يضربون فى المحيط الهادى على غير هدى ، فى قارب من المطاط ، مدى واحد وعشرين يوما .. فقال : « الدرس الذى افدته من تلك التجربة ، انه ما دام لديك الماء الذى تشربه ، والطعام الذى تطعمه ، فلا ينبغى لك ان تشكو من شىء بعد ذلك » ! .

وقد كتبت مجلة « تايم Time » أخيرا مقالا مؤثرا عن

جندى جرح في معركة « جوادال كانال » . فقد أصيب هذا الجندى بشظية قنبلة في حجرفته استلزمت اجراء سبع عمليات لنقل الدم اليه . وبينما كان الجندى راقدًا على فراشه في المستشفى ، كتب للطبيب ورقة قال فيها : « هل سأعيش ؟ » فأجابه الطبيب بإيجاب ، فعاد الجندى يكتب له : « هل سأنتكم ؟ » فعاد الطبيب يجيبه بالإيجاب . وعندئذ كتب الجندى يقول : « ألا ما أحمتنى ! - علام أقلق إذن ؟ » .

لماذا لا تتوقف — ايها القارئ — في هذه اللحظة وتساءل نفسك : « علام أقلق ؟ » فربما استكشفت ان ما يثير قلقك أنه بكثير مما وقع لهذا الحندي .

ان تسعين في المائة من امورنا يسير في طريقه المستقيم . وعشرة في المائة فقط تشذ عن الطريق ، فاذا أردت ان تكون سعيدا ، فركز اهتمامك في هذه التسعين في المائة من امورك ، وتجاهل العشرة الباقية . اما اذا أردت ان تحيل حياتك الى سער فبالأمر هين : ما عليك الا ان تركز كل اهتمامك في امورك الضئيلة التي تنكبت الطريق السوي ! .

انك لتجد هاتين الكلمتين «فكر واشكر» ThinkandThank محفورتين- في كثير من الكنائس الانجليزية التي عاصرت عهد كرومويل ، وما أجددنا بأن نحفر هاتين الكلمتين على جدران قلوبنا كذلك « فكر واشكر » ، فكر فيما وهبك الله . واشكره على ما وهبك .

كان « جوناثان سويت » . مؤلف « رحلات جليفر » من أشد الأدباء الانجليز اغراقا في التشاؤم ، حتى انه كان يرتدى الحداد في اعياد ميلاده ! وبرغم ذلك ، فقد امتدح البهجة والسعادة ، فقال : « ان افضل الأطباء في هذا العالم هي ثلاثة : الغذاء ، والسلام ، والانشراح » . وفي وسعى أنا وأنت ان نحصل على خدمات الطبيب الثالث — الانشراح — بغير مقابل ، لو أننا ركزنا اهتمامنا في الثروة الوفيرة التي نملكها — الثروة التي تفوق في قيمتها

الروحية والمعنوية كنوز « على بابا » الخرافية ! .
أترك تبيع عينيك مقابل بليون دولار ؟ وكس من الثمن ترى
يكفيك في مقابل ساقيك ؟ أو سمعك ؟ أو أولادك ؟ أو اسرتك ؟ .
احسب ثروتك بندا بندا ، ثم اجمع هذه البنود وسوف ترى أنها
لا تقدر بالذهب الذي جمعه آل روكلر . وآل فورد . وآل مورجان
مجتمعين ! ولكن .. أترانا نقدر هذا كله ؟ كلا . فأننا قال فينا
« شوينهور » : « ما أقل ما نفكر فيها لدينا ، وما أكثر ما نفكر
فيها ينقصنا » . وهذه هي آفة العالم اليوم . ولقد أحالت هذه
الآفة نفسها « جو بالمر » الى حطام بشرى ، وكادت تودى ببيته
واسرته .

قص على جون بالمر وهو من أهالى مدينة باترسون ، بولاية
نيو جيرسى — قصته فقال . « عقب تسريحى من الجيش بقليل ،
انشأت لنفسى محلا واشتغلت فيه بجد ، مواصلا الليل بالنهار .
فسارت الأمور فى مجراها الطبيعى .. الى حين ! فقد وجدت ، بعد
قليل ، اننى لا أستطيع الحصول على الخدمات اللازمة لمتجأتى ..
وخشيت أن يمنى ععلى بالكساد فاستسلمت للقلق الذى أحالنى
الى رجل مهدم ، محطم ، دائم الغضب ، حتى أوشتكت — وما علمت
ذلك فى حينه ، وإنما علمته فيما بعد — اننى اكاد أفقد بيتى الذى
تظالله السعادة .

وفى ذات يوم ، قال لى شاب من مشوهى الحرب ، كان يعاوننى
فى العمل ! « ألا تخجل من نفسك يا جون ؟ انك تواجه الحياة كما
لو كنت الرجل الوحيد فى هذا العالم الذى تشغله المتاعب وتثقله
الهموم ! هب أنك اضطررت الى اغلاق محلك زمانا .. فماذا
يحدث ؟ أنك تستطيع أن تبدأ من جديد متى تحسنت الأحوال ،
ان لديك الكثير مما يستحق منك الشكر ، ومع ذلك فأنت ناغم دائما .
يا لله ! كم أتمنى لو كنت مثلك انظر الى . ان لى ذراعا واحدة ،
ونصف وجهى قد غدا كتلة شوهاء ، ومع ذلك لا أشكو قط . اذا
لم تكف عن نقيمتك . وثورتك ، فأنت جدير بأن تفقد ، لا عمالك

وحسب ، بل صحتك ، وبيتك وأصدقائك كذلك ..
ولقد فعلت في تلك الكلمات فعل السحر ، فقد جعلتني أدرك كم
أنا أحسن حالا من كثيرين غيري ، فصمت منذ تلك اللحظة على
أن اكف عن قلقي ، وأثوب الى نفسي — وقد فعلت » .

وأعرف فتاة تدعى « لوسيل بليك » أشرفت على حافة الدمار،
قبل أن تتعلم كيف ترضى بحظها من الحياة ، بدلا من أن تستسلم
للقلق من أجل ما ينقصها . وقد عرفت لوسيل منذ كنا ندرس معا
من كتابة القصة في مدرسة الصحافة بجامعة كولومبيا . ومنذ
تسعة أعوام ، واجهتها الصدمة القاسية ، وكانت وقتئذ تعيش
في مدينة « تكسون » بولاية أريزونا . واليك قصتها كما روتها لي :

« كنت أعيش في دوامة لا تكف عن الدوران . كنت أتعلم العزف
على الأرغن في جامعة « أريزونا » ، وفي الوقت نفسه أحضر برنامجا
في الخطابة ، وأعطى درسا في الموسيقى ، وإلى هذا كله كنت
أحضر حفلات الرقص ، والحفلات العامة ، ومباريات ركوب الخيل .

وفي ذات يوم أصبت بداء القلب . وقال لي الطبيب : « عليك
أن تلازمي فراشك سنة كاملة » . وتولاني الفزع الشديد ،
وتساعلت في مرارة ، « لماذا يحدث لي كل ذلك ؟ ماذا جنيت لأستحق
هذا كله ؟ » لقد بكيت وانتحبت ، وعصفت بي المرارة ، واجتاحتنى
الثورة ، ولكني لزممت الفراش ، كما نصح لي الطبيب .. الى ان
زارني ذات يوم جار لي فنان يدعى « رونف » ، وقال لي :
« لا ريب أنك تظنين أن قضاء عام في الفراش مأساة ما بعدها
مأساة ! ولكنه في الواقع ليس كذلك ، فسوف تحتاج لك فرصة
عظيمة للتأمل ، والتعرف على نفسك ، وسوف تكتسبين في خلال
الاشهر القادمة ثروة روحية لا تقدر بثمن » . وامتلات نفسي سكونا
وهذات تلك المواصف الجامحة في صدري ، وبدأت أحاول تنمية
احساس جديد بقيم الأشياء . وفي ذات يوم ، سمعت معقبا في
الراديو يقول : « ان كل ما يديه المرء من تصرفات ليس الا تعبرا
عن الافكار التي تجول في وعيه » . وكنت قد سمعت هذه الكلمات

مرات عدة من قبل ، ولكنها في تلك اللحظة ، رسخت في أعماق نفسي ، فاعتزمت عندئذ أن أجعل أفكاري كلها تدور حول ما يعود على حياتي بالنفع ، كأفكار السرور ، والسعادة والصحة . ورضت نفسي على التفكير كل صباح ، عقب قيامي من النوم ، في الأشياء التي ينبغي أن أشكر الله سبحانه من أجلها . . كطفلي الحبيبة ، ونظري السليم ، وسبعي الصحيح ، وأصدقائي الأوفياء . وأحسست حينئذ بالانشراح يغير نفسي ، وتكاثر عدد زائري ، لفرط انتناسهم ببشاشتي ، حتى لقد أمر الطبيب بالآ يدخل على الزوار الا فرادي .

وها قد انقضت تسعة أعوام على ذلك ، واني لأفيض اليوم بالشكر والامتنان لتلك السنة التي قضيتها ملازمة لفراشي ، لقد كانت أسعد سني حياتي ، ومازلت متشبثة بتلك العسادة التي اصطلعتها في تلك السنة : عادة احصاء نعم الله على . وانه ليخجلني انني لم اتعلم كيف أعيش حقا ، الا حين خشيت أن أموت ! » .

منذ مائتي عام مضت قال الدكتور جونسون : « ان اعتيادك النظر الى أجمل تجربة صادفتها ، ليساوي أكثر من ألف جنيه ! » ولم يكن قائل هذه الكلمات ، رجلا متفائلا ، كما قد تظن ، وانما كان رجلا عرف القلق ، وذاق الفقر والجوع مدى عشرين عاما . وقد أورد « لوجان بيريت سميث » ذخيرة من الحكمة في كلماته هذه : « هناك شيئان ينبغي أن نهدف اليهما في هذه الحياة : أولا ، أن نحصل على ما نريد ، وثانيا : أن نستمتع به . وان أكثر بنى الانسان حكمة ، هو الذي يسعه تحقيق الأمر الثاني ! » .

أتريدون يا سيدتي أن تعرفي كيف تجعلين من غسل الأطباق في المطبخ عملا مبهجا مثيرا ؟ اقرئي اذن تلك الكتاب الملهم « أردت أن أبصر » (١) ، مؤلفته « بورجيلد دال » . وقد عاشت بورجيلد ،

نصف قرن من الزمان ، وهى اقرب الى ان تكون غمياء منها الى ان تكون مبصرة ، وقد كتبت فى مؤلفها هذا تقول : « كنت ابصر بعين واحدة ، وكانت عيني الواحدة، الى هذا، مفشاة بالسحب الكثيفة ، ماذا اردت ان اقرا كتابا قريبته عيني حتى ليوشك ان يلتصق بوجهي » . على انها رفضت ان يشفق عليها انسان . وكانت فى طفولتها توى الى مشاركة الأطفال فى لعبة «الحجلة» فكانت — اذا انصرف زملاؤها الى منازلهم — تركع على الأرض وتدنى عينها من العلامات المرسومة ، وتحفظ اوضاعها وطريقة تقسيمها ، فما لبثت ان برعت فى تلك اللعبة حتى بزت لداتها المبصرات . وكانت تمضى وقتها فى البيت ببطالمة الكتب ذات « الحروف » الكبيرة ، فتدنيها من عينها حتى تكاد اهدابها تمس صفحة الكتاب ، وبهذا تمكنت من الحصول على درجتين جامعتين : درجة الليسانس فى الآداب من جامعة مينيسوتا ، ودرجة « الماجستير » فى الآداب من جامعة كولومبيا .

واشتغلت بعد ذلك بالتدريس فى قرية « توين فالى » الصغيرة بولاية مينيسوتا ، ثم ارتفعت فأصبحت استاذة الصحافة والادب فى كلية « أوجستانا » بمدينة « شلالات سسيو » فى ولاية داكوتا الجنوبية ، وكانت الى جانب التدريس ، تحاضر بأندية السيدات ، وتذيع من محطات الاذاعة معقبة على الكتب والمؤلفات .

ثم فى عام ١٩٤٣ ، حين بلغت الخمسين من عمرها ، حدثت المعجزة . فقد اجريت لها جراحة فى مستشفى مايو الشهير ، فتضاعفت قدرتها على الابصار بمقدار أربعين ضعفا . وبهذا فتحت امامها آفاق جميلة مثيرة ، واصبحت تجد البهجة والسرور حتى فى غسل الأطباق فى مطبخ بيتها ، وفى ذلك تقول : « اننى اداعب فقائيع الصابون واغسل الأطباق ، فأمد يدي الى قاع الطبق لالتقط فقاعة صغيرة ، ثم أجمع الفقائيع فى قبضتى وأدنيها من الضوء فأرى فيها ألوان قوس قزح تشرق وتلتصع .. وقد

أتطلع من نافذة المطبخ ، فأبصر عصفورا صغيرا يشق طريقه من الفضاء ، وسط الجليد المتساقط ، وأتبين لون جناحيه الرماديين ، ليملأنى السرور ويستخفى الطرب » .

ولقد غمرتها فرحة كبرى من جراء ازدياد مقدرتها على الأبصار ، حتى انها اختتمت كتابها بقولها : « يا الهى اشكرك . اشكرك » .

انها تشكر الله لأنها أصبحت تتبين فتايق الصابون ، وجناحي العصور الطائر ! . أفلا يجدر بى وبك ، أن نخجل من أنفسنا؟! اننا نعيش فى جنان مشرقة ، بهية الصور ، مجلوة الحسن ، ولكننا لا نرى ، ولا نقدر ، ولا نشكر !

فإذا أردت أن تقهر القلق وتبدأ الحياة ، فاليك القاعدة رقم (٤) :

أحس نعم الله عليك بدلا من أن تحصى متاعبك .

الفصل السادس عشر

انت نسبح وحدك

« أرسلت الى مسز اديث « أولرد » من مدينة « مونت ايرى » بولاية « كارولينا الشمالية » ، رسالة تقول فيها : « كنت فى طفولتى مرهفة الحساسية ، مفرطة الخجل ، وكنت بدينة نوعا ، ولكن وجنتى المكتنزتين باللحم كانتا تظهر أننى أكثر بدانة مما انا عليه فى الحقيقة ، وكانت والدتى تستقبح الثياب المحكمة على الجسد . ومن ثم كانت ثيابى كلها طويلة فضفاضة . وقد نشأت عزوفا عن المجتمعات ، منطوية على نفسى . لا اكاد أميل الى شئ من أسباب البهجة والمرح . وحين ذهبت الى المدرسة أول مرة ، لم أجرؤ على مشاركة لداتى نشاطهن الاجتماعى الرياضى ، فقد كنت أظن لفرط حيائى وانطوائى ، أننى بدعة فى الخلق .

فلما كبرت ، تزوجت من رجل يكبرنى بعدة أعوام . ولكن حالى لم تختلف وكان أقارب زوجى ، قوما يميزهم الاتزان والثقة بالنفس ، ولطالما حاولوا ان يخرجونى عن تحفظى وانطوائى عن نفسى ، ولكن على غير طائل ، اذ كانت كل محاولة من جانبهم تزيدنى تحفظا وانطواء ، حتى غدوت ، على مر الأيام ، عصبية المزاج ، سريعة التأثر ، يكفى رنين جرس الباب لكى يملأ قلبى فرحا ، كنت أعظم أننى أخفقت فى حياتى ، وأخشى ما كنت أخشاه . هو ان يعلم زوجى بهذا الاخفاق ، ومن ثم كنت أبذل جهدى لكى أبدو مرحلة مبتهجة . حين اكون معه فى مجتمع عام ، وكان احساسى بأننى أتكلف الابتهاج يزيد فى تفاسى وشقائى ، فما لبث الأمر ان تقام ، ولم أعد أرى خيرا فى اطالة ايامى على قيد الحياة ، وبدأت افكر فى الانتحار .

فما الذى حدث ، وغير مجرى حياة هذه السيدة النعسة ؟ ملاحظة عابرة ! . فقد استطردت مسز أولرد فى رسالتها تقول : « ثم غيرت ملاحظة عابرة مجرى حياتى جميعا . كانت حمايتى تتكلم يوما عن ابنائها وكيف درجت فى تنشئتهم ، فقالت فى معرض حديثها : « ومهما يحدث من أمر ، فقد كنت أصر دائما على أن ينطلق ابنائى على سجيتهم ، ويتمشوا مع طبيعتهم » .. ان ينطلقوا على سجيتهم ! تلك هى الملاحظة العابرة ، فقد أوحى الى هذه العبارة على الفور ، اننى درجت على التطبع بطباع لا تلائمنى ولا الاثما ! .

» ولقد تغيرت حياتى فى يوم وليلة ، حين بدأت انطلق على سجيتى . حاولت أن أدرس شخصيتى ، واتلمس نواحي القوة ، ونواحي الضعف فيها ، ثم رحت أحطم العادات المترنمة التى اكتسبتها منذ نشأتى ، فبدأت اتخير من ألوان الثياب ما يلائمنى ويتفق مع « الموضة » الشائعة ، ورحت أسعى لاكتساب أصدقاء جدد ، وانضمت الى جمعية نسائية ، صغيرة فى مبدأ الأمر ، فكان الخوف يملأنى كلما اضطرت الى لقاء كلمة ، ولكنى على توالى الكلمات ، اكتسبت الشجاعة والثقة بالنفس . وقد اقتضانى تحويل مجرى حياتى أمدا طويلا ، ولكنى اليوم أنعم بسعادة لم أحلم بها قط . ومازلت اليوم أوصى ابنائى بقولى : « مهما يكن من الأمر انطلقوا دائما على سجيتهم » .

* * *

ومشكلة « ارادة الانطلاق على السجية » — كما يقول الدكتور « جيمس جوردون جيلكى » — قديمة قدم التاريخ وأن القدرة على تنفيذ هذه الإرادة أو عدم القدرة ، تعزى معظم الأمراض العصبية والعقلية ، والعقد النفسية .

كتب « أنجلو باترى » ثلاثة عشر كتابا ، وآلآفا من الفصول والمقالات ، فى تربية الأطفال ، وقد اثر عنه قوله : « ليس اتعس من الشخص الذى يتوق الى أن يكون شخصا آخر غير الذى يؤهله

له كيانه الجسماني ، والعقلي . وانك لتجد هذه الرغبة في أن يصبح الشخص شخصا آخر غير نفسه « ، متفشية في هوليوود على الخصوص ، وقد قال لي « سام وود » المخرج السينمائي الشهير ، انه يلاقي أكبر المناء في تمويد الممثلين الناشئين الانطلاق على سجاياهم ، فمعظم هؤلاء ييغون ان يكونوا « روبرت تايلور » من الدرجة الثانية ، أو « كلارك جيبيل » من الدرجة الثالثة ! ويتوسل « سام وود » الى اقناعهم بالعدول عن تشبههم بقوله : « لقد سئم الجمهور اسلوب هذين الممثلين في التمثيل ، انه يريد شيئا جديدا » ، ثم ارفف « سام وود » حديثه لي بقوله : « لقد علمتني التجارب انه لا خير في قوم يتشبهون بمن ليس يشبههم » .

وقد سألت أخيرا « بول بوينتون » مدير المستخدمين في شركة « سوكوني فاكوم » على الغلطة الكبرى التي يرتكبها طلاب العمل في شركته — وهو أفضل من يجيب عن هذا السؤال ، فقد قابل أكثر من ستين ألف طالب عمل ، وألف كتابا بعنوان « ست طرق للحصول على عمل » (١) — وقد أجباني بقوله : « ان أكبر غلطة يرتكبها طلاب العمل هي أنهم لا ينطلقون على سجاياهم ، فبدلا من ان يصارحوك بحقيقة أفكارهم وآرائهم ، يحاولون ان يجيبوا عن أسئلتك بما يظنونه الجواب الذي تريده أنت . ولكن هذه الحيلة قلما تفلح ، فالناس يعرفون الشخص الذي يدعى ما ليس فيه ، كما يعرفون العملة الزائفة ! » .

وقد تعلمت ابنة سائق « أوتوبيس » هذا الدرس ، ولكن بعد تعب . كانت هذه الفتاة تتوق الى أن تصبح مغنية شهيرة . ولكن منظرها كان يقف عقبة دون تحقيق هذه الأمنية ، فقد كان لها فم واسع ، واسنان نائثة بشكل ملحوظ . فلما حاولت للمرة الأولى ان تغني في أحد المنتديات الليلية في نيوجرسي ، توخت ان تطبق شفيتها المليا لتغطي بروز أسنانها . فما كانت

(١) paul Boynton « 6WaystoyetaJob »

النتيجة ؟ لقد جعلت من نفسها أضحوكة وحاشت بها الخيبة .
وتصادف أن كان أحد المخرجين السينمائيين في ذلك المنتدى ،
ولمس في صوت الفتاة وطريقة أدائها ما ينبئ عن موهبة فنية ،
فاستدعاهما وقال لها : « أنا اعلم تماما ما يدور بخلدك . أنت
تريدين أن تخفى منظر أسنانك أليس كذلك ؟ » وأرتبكت الفتاة ،
ولكن الرجل استطرد : « فما الذى يخجلك ؟ أسمى جريمة أن
تكون أسنانك ناتئة ؟ لا تحاولي أن تخفى أسنانك ! افتحي فمك
عن آخره وسوف يعجب بك الجمهور ، وفضلا عن هذا ، فإن
أسنانك هذه تميزك بطابع خاص ، وقد تكون يوما مبعث
شهرك » .

وقد اتبعت « جاسدبلى » — وهذا هو اسم الفتاة — نصيحة
الرجل ، وتجاهلت منظر أسنانها ، ولم تعد تفكر منذ ذلك اليوم
إلا في إرضاء مستمعيهما ، فأصبحت تفتش فاهما ، وتغنى بهلء
شديقيها ، حتى غدت نجمة شهيرة من نجوم الاذاعة والسينما ،
وحاول كثير من المغنين فيما بعد أن يقلدوها .

* * *

قال العالم النفسانى « وليم جيمس » : « اذا قمنا انفسنا
الى ما يجب أن نكون عليه نتضح لنا أننا أنصاف أحياء : . فاننا
لا نستخدم إلا جانباً يسيراً من « مواردنا » الجسمانية والذهنية
أو بمعنى آخر ، أن الفرد منا يعيش في حدود ضيقة يصنعها
داخل حدوده الحقيقية . انه يمتلك قوى كثيرة مختلفة . ولكنه
عادة لا يقطن كلها ، أو يخفق في استخدامها » .

انك شيء فريد في هذا العالم ، انك نسيج وحدك . فلا الأرض
منذ خلقت رأت شخصا يشبهك تمام الشبه ، ولا هى في العصور
المقبلة سوف ترى شخصا يشبهك تمام الشبه . وبينك علم
الوراثة بأنك تكونت جنينا نتيجة لتزاوج أربعة وعشرين زوجا

من الكروموزومات (١) ساهم فيها بالنصف كل من والدك . وقد تضاعفت هذه الأزواج الأربعة والعشرون على توريتك الصفات التي تتميز بها . ويقول « امران شاينفيلد » في كتابه « انت والوراثة » (٢) : « ان كل « كروموزوم » يحمل « جينات » (٣) تعد بالآلاف ، لكن واحدا من هذه الجينات ، في بعض الأحيان يسهل ان يغير حياة المرء تغيرا شاملا » نعم . فالحق اننا مخلوقون بدقة تثير الرهبة ، وتستدعي الاعجاب .

وحتى بعد النقاء أبويك احدهما بالآخر ، وتزاوجهما ، فان احتمال خروجك انت بالذات الى حيز الوجود كنسبة ١ الى ٣٠٠.٠٠٠ بليون أى بمعنى آخر لو ان لك ٣٠٠.٠٠٠ بليون اخ واخت لكانوا جميعا مختلفين عنك مناقضين لك ! .



وفى وسعى ان احثك عن موضوع استتلاكك بذاتك ، وانفرادك بصفاتك عن ثقة وخبرة ، فقد علمتني التجارب المريرة ، هذا الدرس لقاء ثمن فادح واضرب لك مثلا على ذلك : عندما ارتحلت عن مزارع « ميسورى » الى نيويورك . التحقت بالاكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل . اذ كنت اطمح فى ان اصبح

(١) الكروموزومات Chromosomes اجسام صغيرة عضوية متشابهة الشكل ، توجد فى نواة كل خلية من خلايا الحيوان المنوى « فى الرجل » والبويضة « فى الأنثى » ، وعددها فى كل نواة أربعة وعشرون زوجا ، الا انها تختزل الى النصف فى حالة تكوين الخلايا التناسلية ، والحكمة فى هذا هى المحافظة على عددها فى النوع الانسانى ، ويساهم بنصفها « أى ١٢ زوجا » الذكر ونصفها الآخر الأنثى .

(٢) Amran Shienfeld : "You and Heredity" (٢)

(٣) الجينات Genes هى عوامل الوراثة ، التي تصطبغ الكروموزومات . ولكل صفة يتصف بها الفرد واحد على الأقل من هذه الجينات فلون العين مثلا ، يسببه « جين » خاص ، وكذلك فى سائر مميزات الإنسان .

ممثلا . وراودتني فكرة حسبتها تدنيني من النجاح في أمد قصير ، وقد عجبت اذ ذاك كيف لم يظن آلاف الناس الطموحين ، الى هذه الفكرة على بساطتها ؟ قلت لنفسى : على الا ان ادرس كيف توصل نوابغ الفنانين — في ذلك العهد — امثال «جون درو» و « والترهامدن » ، و « اوتيس سينر » الى بلوغ النجاح ، ومتى عرفت الميزات التى يمتاز بها كل منهم ، عملت على ان اجمع فى شخصى تلك الميزات جميعا ! يا للسخف ! لقد ضيعت سنين من عمرى فى محاولة التشبه بغيرى من الناس ، قبل ان يخطر لى ببال ان من المحال ان « اكون » شخصا غير نفسى . .

وكان من المتوقع ان تعلمنى هذه التجربة درسا لا ينسى ، ولكنها لم تفعل . فقد كابدت مرة أخرى تجربة مشابهة لها بعد فترة اذ شرعت فى تأليف كتاب خلته احسن ما اخرج للناس فى موضوع « الخطابة العامة وجدواها لرجال الأعمال » ، وكنت استهدف بوضع هذا الكتاب ، ذات الفكرة « الفذة » التى استهدفتها فى تعلم التمثيل ! فقد أردت ان « استعير » افكار غيرى من المؤلفين واجمعها كلها فى مجلد واحد ! ومن ثم استحضرت عددا كبيرا من الكتب التى تبحث فى موضوع الخطابة، ورحلت اعالج ادماج افكار المؤلفين فى مسودات كتابى . ولكنى مالبثت ان ادركت سخف تصرفى ، فقد وجدت فيها أنجزته من صحائف الكتاب افكارا متناقضة ، متضاربة ، كفيلة بأن تصرف أى رجل أعمال عن المضى فى القراءة فيه ! ومن ثم ضربت بمجهود سنة كاملة عرض الحائط ، وبدأت من جديد ، وفى تلك المرة قلت لنفسى : « ينبغى لك ان تكون « ديل كارنيجى » بما انطوى عليه من نقائص ، وما يحده من حدود » . وهكذا شمرت عن ساعدى ، وفعلت ما كان ينبغى ان افعله منذ البداية : وضعت كتابا فى الخطابة العامة ، مستمدا من تجاربى ، وملاحظاتى ، ووجهات نظرى بوصفى ممارسا للخطابة العامة .



« كن نفسك » ! تلك هى النصيحة الحكيمة التى نصح بها الموسيقار « ارفنج برلين » زميله « جورج جيرشوين » . فحين التقى « برلين » « جيرشوين » ، كان الأول علما مشهورا من اعلام الموسيقى ، فى حين كان الآخر ملحننا ناشئا يشتغل بأجر قدره خمسة وثلاثون ريالا فى الأسبوع ، وقد لمس برلين مواهب جيرشوين فعرض عليه أن يستخدمه لديه بصفة « سكرتير موسيقى » ، على أن يمنحه ثلاثة أضعاف المرتب الذى يتقاضاه ، ثم شفع عرضه هذا بالنصح التالى : « ولكنى أنصحك ألا تقبل ! فانك إن قبلت فستحاول أن تجعل من نفسك « ارفنج برلين » آخرًا ، أما اذا دأبت على أن « تكون نفسك » فستصبح يوما « جورج جيرشوين » الذى لا ثنى له ! » وقد انتصح جيرشوين بهذه النصيحة ، وأصبح على مر الأيام من أشهر الموسيقيين الأمريكيين .

ولقد تعلم « شارلى شابلن » و « ويل روجرز » ، و « جين أوترى » وغيرهم ، هذا الدرس نفسه . فعندما بدأ شارلى شابلن الاشتغال بالسينما ، أصر المخرج على أن يقوم شارلى بتقليد ممثل فكاهى شهير فى ذلك الوقت ، ولكن شارلى لم يصبح ممثلا ذا شأن الا حين بدأ يمثل على طريقته الخاصة .

ومصادف الممثل الفكاهى « بوب هوب » مثل هذه التجربة . فقد انفق سنين من حياته وهو يمثل الادوار الغنائية الراقصة ، ولكن ذكره لم ينبه الا حين اخذ يمثل الادوار التى تصلح له ويصلح لها .

انت نسيج وحدك فى هذه الدنيا ، فاغبط نفسك على هذا ، واعمل على الاستزادة مما ركبته الطبيعة فيك من مواهب وصفات . قال ايمرسون : « سوف ينتهى كل امرئ الى وقت يدرك فيه ان الجسد جهل ، وان التشبه انتحار ، وانه ينبغى للمرء ان يأخذ

نفسه على علائها ، ويرضى بها كما قسمها الله له . . . ويعلم أن الأرض على امتلائها بالخيرات ، لن تهبه حبة من شعير ما لم يبذل الجهد في تعهد الأرض التي تنبت الشعير ، وأن القوة التي أودعها فيه فريدة في نوعها ، فلا أحد غيره يعلم كنهها . ولا هو نفسه يحيط بمداهها ما لم يضعها موضع التجربة » .

واذن ، فلكي تتخذ اتجاهها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة ، ويجنبك القلق ، اليك القاعدة رقم ٥ :

اعرف نفسك وكن كما خلقك الله ، ولا تحاول التشبه بغيرك .

الفصل السابع عشر

اصنع من الليمونة المالحة شرابا حلوا

ثناء اشتغالي بتأليف هذا الكتاب ، ذهبت يوما لزيارة جامعة شيكاغو وسألت مديرها « روبرت هتشينز » كيف يتجنب القلق فأجاب : لقد حاولت دائما أن أتبع نصيحة أسداها لي صديقي « جوليوس روزنوالد » ، إذ قال لي : « حين تجد لديك ليمونة ، اصنع منها شرابا حلوا » .

هذا ما يفعله الرجل العاقل ، أما الأحقق فيفعل العكس : إذا وهبته المقادير ليمونة مالحة ، تقاغس وتخاذل ، وقال : « لقد قضى على بسوء الطالع » ، ثم يروح يسخط على الناس والاقدار ويرثى لنفسه .

قال العالم النفساني « الفرد ادر » ، بعد أن أنفق معظم حياته في دراسة الناس ، وخصائصهم النفسية الكامنة : « إن من أروع مميزات الإنسان قدرته على تحويل السالب إلى موجب » واليك مثلا على ذلك ، قصة مثيرة للسيدة « ثالما تومسون » قالت : « في خلال الحرب العالمية الأخيرة ، صدر الأمر إلى زوجي بالانتقال إلى أحد معسكرات التدريب في صحراء « موجيف » بولاية نيومكسيكو . وصحبته إلى مقره الجديد ، ولكن سرعان ما كرهت هذا المكان وازدريته . كان زوجي إذا خرج إلى معسكر التدريب في الصحراء ، خلفني وحيدة نهبا للضيق والضجر . فقد كانت حرارة الجو فوق ما أحتمل ، ولم أكن أجد من أحادثه أو أسسامره . فالكسيكيون والهنود الحمر لا يتكلمون الانجليزية . وكان الطعام الذي أطعمه ، والهواء الذي استنشقه محملين بذرات الرمال . وبلغ بى الشقاء مبلغا كبيرا حتى اننى كتبت لوالدي خطابا قلت لهما فيه : اننى عقدت العزم على ترك زوجي والعودة اليهما . ورد أبى على خطابي هذا بسطرين فقط — سطرين سأذكرهما ما حييت ، لأنهما

غيرا مجرى حياتى تماما . وهذان السطران هما : «من خلف قضبان سجن ، تطلع الى الأفق اثنان من المساجين ، فاتجه احدهما ببصره الى وحل الطريق ، اما الآخر فتطلع الى نجوم السماء ! » . . وقد قرأت هذين السطرين وأعدت قراءتهما مرات ، فنجلت من نفسى ، وعولت على أن أتطلع الى « نجوم السماء » . وما هى الا فترة وجيزة حتى عقدت صداقة وطيدة مع كثير من أهالى تلك المنطقة ، وبأدلولنى هم ودا بود ، فما كنت أكاد أبدي اعجابى بشيء من منسوجاتهم ، أو أوانيهم الخزفية حتى يسارعوا الى اهدائه الى . ورحت ادخل على نفسى البهجة بتأمل مغيب الشمس فى جوف الصحراء ، كما أخذت أشغل وقت فراغى بالتقاط الأصداف من الرمال التى كانت يوما قاعا للمحيط .

فما الذى أحدث فى نفسى هذا التغير ؟ ان صحراء «موجيف» لم تتغير . كما ، لم يتغير الهنود الحمر ، ولكنى انا التى تغيرت ، أو تغير اتجاهى ذهنى ، وبهذا استطعت أن أحول تجربة الية الى مغامرة مثيرة تعمير بسيرتها حياتى . بل لقد كانت تلك المغامرة من الاثارة بحيث دفعتنى الى تأليف قصة عنها بعنوان « قضبان لائمة » (١) وكنت أعنى بها تلك القضبان التى تطلعت من ورائها ، فرأيت نجوم السماء ! .

الا أنك يا « ثلما » لم تكنشفى الا حقيقة قديمة عرفها الاغريق قبل مولد المسيح بخمسمائة عام ، حين قالوا : « افضل الاشياء اصعبها مئالا » وأعاد « هارى ايمرسون فوزديك » صياغة هذه الحقيقة فقال : « ليست السعادة فى السرور ، وانما هى فى الظفر » نعم ! الظفر الذى نحسه حين نثمر أعمالنا . . حين نحيل الليمون المالح الى شراب . . حلو .

زرت مرة مزارعا سعيذا فى فلوريدا ، وسعة أن يحيل ليمونة ، لا مالحة فحسب ، بل « مسبومة » ايضا ، الى شراب سائغ .

(١) Theima Thompson "Beigh Ramparsu"

فعندما اشترى مزرعته ، ولم يكن رآها من قبل روع حين وجد تربتها مجدية قاحلة لا تصلح للزراعة ، ولا تصلح حتى للرعى ! مكل ما ينمو فيها ليس إلا أعشابا فطرية ، تقعات بها الحيات السامة التى ألفاها منتشرة فى ارضه ! .. وفجأة خطرت للرجل فكرة ، رآها وسيلة لتحويل « السالب الى موجب » . فبدأ بتعهد تربية الحيات السامة المنتشرة فى مزرعته ! وقد زرت هذا الرجل منذ بضعة أعوام ، فرأيت أفواجا من السائحين تتقاطر عليه لتشاهد أول مزرعة من نوعها فى العالم : مزرعة لتربية الحيات ! ونجح فى عمله نجاحا باهرا ، وكسب ثروة طائلة من استخلاص سموم حياتها ، وتصديرها للمعامل كى تستخرج منها الامصال المضادة لسموم الحيات ، ومن بيع جلود حياتها بأسعار خيالية ، لتصنع منها أحذية السيدات وحقائب اليد ، ثم من بيع لحوم هذه الحيات بعد حفظها فى علب ، وتصديرها الى عشاق هذا اللون من اللحم فى جميع أنحاء العالم .

* * *

لقد ارتحلت شمالا وجنوبا ، وشرقا وغربا فى أنحاء أمريكا ، فصادقت كثيرا من النساء والرجال وسعهم أن يحيلوا « السالب » الى « موجب » . وقد صور « وليم بوليئو » هذه المقدرة بقوله : « ليس أهم شيء فى الحياة أن تستثمر مكاسبك ، فان أى أب له يسمعه أن يفعل هذا ، ولكن الشيء المهم حقا فى الحياة هو أن تحيل خسائرك الى مكسب ، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل ورجل أحمق » .

قال « بوليئو » هذه الكلمات بعد أن فقد إحدى ساقيه فى حادث قطار ، ولكنى أعرف رجلا آخر فقد ساقيه جميعا ، ووسمه مع ذلك ، أن يحيل السالب الى موجب ! ذلك هو « بن فورستون » ، وقد قابلته مصادفة فى مصعد أحد الفنادق بمدينة « أتلانتا » بولاية « جورجيا » . فما ان خطوت داخل المصعد ، حتى لقيت رجلا مبتورا الساقين ، ولكنه مشرق الوجه ، ضاحك الثغر ، يجلس فى

ركن المصعد ، على كرسى ذى عجلات . فلما توقف المصعد عند الطابق الذى يقطنه ، سألنى الرجل ببشاشة ولطف أن أفسح له الطريق ليخرج بكرسيه ، ثم قال ووجهه يفيض اشراقا : « آسف يا سيدى لازعاجك » . فلما غادرت المصعد الى غرفتى لم أستطع أن أفكر فى شيء آخر ، سوى هذا العاجز المشرق الوجه ، ومن ثم تصدت اليه ، وطلبت إليه أن يروى لى قصته ، فابتسم ابتسامة عريضة وقال :

« فى أحد أيام عام ١٩٢٩ ذهبت لأقطع بعض جذوع الأشجار ، لأقيم منها فى حديقتى عمدا تتساند عليها أغصان نبات « الفاصوليا » . وحملت هذه الجذوع فوق سيارتى ، واتجهت الى دارى . وفجأة سقط أحد هذه الجذوع تحت عجلات السيارة ، فى نفس اللحظة التى كنت انثنى فيها الى منعطف جانبي ، فتعثرت العجلات فى الجذع المتين ، وانقلبت السيارة ، وراحت تتدحرج حتى اصطدمت بشجرة ضخمة . وقد أصبت من جراء هذا الحادث برضوض فى سلسلتى الفقرية ، وشلل فى ساقى ، الأمر الذى استدعى بترهما . كنت فى الرابعة والعشرين حين وقع لى هذا الحادث ، ومن يومها لم أخط خطوة واحدة على الأرض ! » .

وعدت أسأله بأية شجاعة واجه هذه المسألة ، فأجابنى بأنه لم تكن له شجاعة فى ذلك الوقت ، فقد شار فى وجه القدر ، وراح يغلنى كالرجل الذى يوثك على الانفجار ، ولكنه بمضى السنين ، كان يجد أن ثورته لا تجديه الا اضعافا فى الشتاء . قال : « وادركت أخيرا أن الناس كانوا رحماء بى ، حائنين عى ، فوجدت أن أقل ما ينبغى لى حيالهم هو أن أكون رحيما بهم ، حائنا عليهم » . ثم سألته هل يحس ، بعد انقضاء هذا الزمن الطويل ، أن تلك الحادثة كانت مأساة مروعة ، فأجاب على الفور : « كلا ! فانى سعيد بحدوثها » . ثم روى لى أنه بعد أن تغلب على ثورة نفسه بدأ ينسج لنفسه دنيا حافلة ، فقد شغف بالمطالعة ، وبدأ يسيع الأدب الرائع ، وقد طالع فى أربعة عشر عاما نحو ألف

وأربعمئة كتاب ، ففتقت له هذه الكتب آفاقا جديدة ، ومآلات حياته بهجة لم يكن يحلم بها ، وقد شغف فضلا عن هذا بالموسيقى ، وأصبح يجد فيها روحا وممتعة بعد أن كان يجد فيها سأمًا وملالا . وكانت أهم حسنات هذا الحادث ، كما قال لي ، أنه وجد أمامه متسعًا من الوقت للتأمل ، قال : لقد « وسعني للمرة الأولى في حياتي أن أتأمل أمور العالم ، وأشعر شعورا صحيحا بقيمة الأشياء ، وقد وجدت أن الأشياء التي كنت أضفي عليها كثيرا من الأهمية ، واجاهد للحصول عليها لم تكن لها في الحقيقة بالأهمية التي علقتها عليها » .

وكتيجة لاعتياده المطالعة اتجه ميله الى السياسة ، فدرس المسائل العامة ، وراح يلقي الخطب من مقعده ذي العجلات . . واليوم يشغل « بن فورستون » — وهو ما زال قميد كرسيه ذي العجلات — منصب وزير الخارجية في ولاية جورجيا .

لقد اشتغلت طوال الخمسة والثلاثين عاما الأخيرة بتعليم البالغين فوجدت أن أهم ما يشكو منه أكثر هؤلاء أنهم لا يتموا دراستهم الجامعية ، وهم يعتبرون هذا نقصا فادحا . وأنا أعلم أن هذا ليس الا وهما . فقد عرفت آلافا من الرجال الناجحين لم تتعد دراستهم المرحلة الثانوية ، ولهذا كنت أتمنى دائما على طلبتي قصة رجل ناجح عرفته ، لم يتم حتى المرحلة الابتدائية من الدراسة ، فقد نشأ في فقر مدقع ، فلما مات أبوه اكتتب أصدقائه لنفقات كنفه ودفننه ، واشتغلت أمه عقب وفاة أبيه في مصنع لانتاج المظلات ، فكانت تقضي في العمل عشر ساعات من يومها ، ثم تعود الى بيتها بأجزاء المظلات لتواصل العمل حتى الساعة الحادية عشرة ليلا . وحدث أن اشتراك الغلام في رواية تمثيلية نظمها ناد للفلمان ، فوجد في التمثيل شيئا مثيرا حفزه على أن يدرس فنون الخطابة واللقاء ، وجرته دراسته للخطابة الى معترك الحياة السياسية

فما أن بلغ الثلاثين من عمره حتى انتخب عضواً في المجلس التشريعي لولاية نيويورك . غير أنه لم يكن يجد في نفسه الاستعداد لتحمل هذه المسؤولية . بل لقد صرح لى أنه لم يكن يدرى من أمور المجلس التشريعي شيئاً . . كان يدرس مشروعات القوانين التى تعرض على المجلس ، ويعطى صوته لها أو ضدها ، ولكنه ان فهم منها شيئاً فكما يفهم شيئاً مكتوباً بالهيراوغليفية ! ولقد اجتاحه القلق حين عين عضواً فى لجنة من لجان المجلس خاصة بالفابات ، ولم تكن قد قدمه قد وطلت أرض احدى الفابات من قبل ! واجتاحه القلق مرة أخرى عندما عين عضواً فى لجنة المصارف ، وهو الذى لم يسبق له قط أن عامل أحد المصارف ! ولقد صارحنى بأنه كاد يستقيل عن طيب خاطر من المجلس التشريعى ، لولا أنه كان يخجل من الافضاء إليه بنياً اخفاقه ! وفى غمرة يأسه قرر ان يعكف على الدراسة والتحصيل ست عشرة ساعة فى اليوم وان يحيل «ليمونة» جهله الى «ليمونادة» سائغة من المعرفة والعلم ، فاستطاع بمجهوده أن يستحيل من سياسى محدودة شهرته بحدود ولايته ، الى سياسى ذى شهرة قومية ، لقد وصفته جريدة « نيويورك تيمس » بأنه « اقرب المواطنين الى قلوب أهالى نيويورك » . . ذلك هو « آل سميث » .

وما انقضت عشر سنوات على « آل سميث » بعد أن عكف على تنفيذ البرنامج التعليمى الذى اختطه لنفسه . حتى أصبح أشبه بموسوعة حية تعتمد عليها حكومة ولاية نيويورك . وقد انتخب محافظاً لنيويورك أربع مرات متتالية ، وفى عام ١٩٢٨ رشحه الحزب الديمقراطى لرياسة الولايات المتحدة ؛ وقد باعته ست جامعات ، من بينها جامعة كولومبيا وهارفارد ، الدرجات العلمية الفخرية ، وهو الذى لم يتعد المرحلة الابتدائية من دراسته .

حدثنى آل سميث فقال ان شيئاً مما حدث ما كان ليحدث لو أنه لم يعكف على العمل ست عشرة ساعة كل يوم ليحيل « السالب » الى « موجب » ! .

وكلما ازددت تعمقاً فى دراسة الأعمال العظيمة التى انجزها بعض

مشاهير الناس ، ازدادت ايماننا بان هذه الاعمال كلها كان الدافع اليها نقائص حفز اصحابها على القيام بها . ثم جنى ثمراتها المباركة .

نعم ! فمن المحتمل ان الشاعر « ملتون » لم يكن ليكتب هذا الشعر الرائع لو لم يكن اعمى . . وان بتهوفن لم يكن ليؤلف مثل هذه الموسيقى العظيمة لو لم يكن اصم . والارجح ان « تشايكوفسكى » لو لم يكن شقيا معذبا في زواجه ، حتى انه فكر في الانتحار ، لما لحن سيمفونية العظيمة . . ولو لم يكن دستويفسكى ، وتولستوى ، معذبين في حياتهما الخاصة لما كتبا قصصهما الخالدة .

وقد كتب تشارلس داروين — العالم الذى غير نظرة الناس الى الحياة ومنشئها — يقول : « لو لم اكن مريضا طريح الفراش ، لما انجزت من الاعمال ما انجزت » .

وفي اليوم الذى ولد فيه داروين في انجلترا ، ولد مثل آخر في كوخ حقير قائم على غابات « ككتوكى » وقد نبه ذكر هذا الوليد الآخر بسبب نقائصه . ذلك هو « ابراهام لنكولن » . فلو انه نشأ في اسرة ارسقراطية . ونال درجة جامعية ، وسعد في حياته الزوجية ، فمن المرجح انه لم يكن ليلقى خطبته الخالدة خلال معركة « جتيسبرج » — في الحرب الاهلية الأمريكية — ولا قصيدته الاخاذه التى القاها حين اعيد انتخابه رئيسا للولايات المتحدة ومحللها : « بقلب لا يحمل شرا لانسان ، مفعم بالحب للجميع . . الخ » .

قال « هارى ايمرسون فوزديك » في كتابه « القدرة على الانجاز (١) » : « من اين اتنا الفكرة القائلة ان الحياة الرغبة ، المستقرة ، الهادئة الخالية من الصعاب والعقبات تخلق سعاداء الرجال او عظماءهم ؟ ان الامر على العكس . فالذين اعتادوا الرثاء لانفسهم ، سيواصلون الرثاء لانفسهم ، ولو ناموا على الحرين

(١) Harry Emerson Fosdick "The Power to See it Through"

وتقبلوا في آدمقس ، والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمتا قياهما لرجال من مختلف البيئات ، منها الطيب ، ومنها الخبيث ، ومنها التي تميز بين الطيب والخبيث ، حين حملوا المسؤولية على اكتافهم . ولم ينتبذوها وراء ظهورهم ! » .

وهب لنا أصابنا اليأس : فافقدنا كل أمل في إحالة حياة الكرة الى حياة عذبة صافية . فهناك سببان يدفعاننا الى المحاولة ، فقد نكسب كل شيء ، ولكننا من المؤكد لن نخسر شيئا :

١ — السبب الأول : أننا قد ننجح في محاولتنا .

٢ — والسبب الثاني : أنه على فرض أخفاقنا ، فإن المحاولة ذاتها — محاولة استبدال « السالب » بالموجب — ستحفزنا على التطلع الى الأمام بدلا من الالتفات الى الوراء ، وستقل الأفسكار الانشائية في أذهاننا محل الأفكار الهدامة ، وتولد فينا طاقة من النشاط تدفعنا الى الانشغال بالعمل ، فلا يغدو أماننا متوسع من الوقت للتحسر على الماضي الذي ولى وانتهى .



بينما كان عازف الكمان العالي « أول بول » C e B يقيم إحدى حفلاته الموسيقية في باريس ، انقطع فجأة وتر من أوتار كمانه ، فما كان من العازف البارع الا أن واصل العزف على الأوتار الثلاثة الباقية ! .

هكذا يجب أن نتعرض بمهركة الحياة . لا تهتم لنقطع الوتر بل واصل العزف على الأوتار الباقية .

لو كان الأمر بيدي لحفرت هذه الكلمات التي قالها « وليم بوليئو » على لوحات من البرونز وأودعت في كل مدرسة لوحة منها :

« ليس أهم شيء في الحياة أن تستثمر مكاسبك ، فأى أب له يسعه أن يفعل هذا ، ولكن الشيء المهم حقا هو أن تحيل خسارتك الى مكاسب ، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكن الفارق بين

رجل عاقل ورجل أحمق » .

واذن ، فلكى تتخذ اتجاهها ذهنيا يجلب لك الراحة والسعادة ،
اتبع القاعدة رقم ٦ :

عندما تلقى المقادير بين يديك ليمونة ملحة ، حاول أن تصنع
منها شرابا سائفا حلوا .

الفصل الثامن عشر

كيف تبرأ من « السوداء » (١) في أسبوعين

عندما شرعت في تأليف هذا الكتاب ، أعلنت عن جائزة قدرها مائتا دولار لأحسن قصة واقعية بعنوان « كيف قهرت القلق » واخترت للفصل فيها يرد من القصص ثلاثة حكام . هم « ايدى ريكيكر » رئيس « شركة أيسترن للخطوط الجوية » والدكتور « ستيفوارت ماكيلاند » رئيس جامعة لنكولن التذكارية ، و « ه ، ف . كالتنبورن » المعقب السياسى بمحطات الاذاعة . وقد تلقينا ضمن ما تلقيناه من قصص ، قصتين تنافس أحداها الأخرى ، روعة وجمالا ، حتى ان الحكام لم يستطيعوا المفاضلة بينهما ، فقسما الجائزة بالتساوى بين صاحبي القصتين ، واليك إحدى هاتين القصتين ، وقد أرسلها « س ، و ، برتون » الموظف « بشركة سيارات هويزر » ، والقاطن في رقم ١٠٦٧ الشارع التجارى ، مدينة سير نجفيلد ، بولاية ميسورى .

« كان آخر عهدي بأبى وأنا فى التاسعة من عمرى ، فقد خرجت من البيت ذات يوم ، منذ تسعة عشر عاما فى صحبة شقيقتى الصغيرين ، الى غير عودة . ولقى أبى مصرعه بعد ذلك بثلاث سنوات ، فقد حدث أن ابتاع هو وشريك له مقهى فى بلدة صغيرة ، وانتهب الشريك فرصة غياب أبى عن البلدة فى رحلة متعلقة بالعمل قباع المقهى . وقبض ثمنه نقدا ، ثم اختفى ! وتلقى أبى برقية من صديق له ينبئه فيها بالخبر ، ويرجوه أن يسرع بالعودة ، وفى أثناء هروله فى الطريق وقد أذهله النبا ، لقى حتفه فى حادث سيارة .

(١) « السوداء » أو « الملائخوليا » Melan choy مرضى تطلق فيه

الكابة على نفسية المريض ، فتنتلكه الأفكار السوداء ، ويستولى عليه اليأس ، وترسم مظاهر مرضه هذا على وجهه فيبين فيه الوجوه وتعلو تسماته التجاعيد

وكللت عباتى — على املائين ، وتقدم السن بهن ، وتمكن المرض منهن — ثلاثة من اخوتى ، أما انا وشقيقى الاصغر ، فلم يكفلنا احد ، بل تركنا لرحمة اهل البلدة ، وكنت فيها مضى ارتعد فرقا من ان اصبح يتيما ذات يوم ، فما بالك وقد غدوت لا يتيما وحسب ، بل مشردا ايضا ؟ ! واشفقت على واخى اسرتان من الاسر المقيمة ببلدتنا ، فكملت احداهما اخى ، وكفلتنى الاخرى ، وما لبثت الاقدار ، بعد ان اتخذت مقامى بين افراد الاسرة ، ان تنكرت لمائل الاسرة ، ففقد عمله ، ومن ثم ناعت هذه الرقيقة الحال بنفقات ايوائى ، فسرحتنى بمعروف .

« ودعائى ، بعد هذا « مستر لوفتين » لاعيش معه وزوجته فى مزرعتهم التى تبعد احدى عشر ميلا عن البلدة وكان «مستر لوفتين» عجوزا فى السبعين ، الزمه المرض فراشه فلا يبرحه . وقد استدعائى اليه حال وصولى الى منزله ، وقال لى ان فى وسعى ان اقيم فى منزله ، واشاطره زوجته العيش ما دمت لا اكذب ، ولا اسرق ، ولا اعصى له امرا . وقد غدت هذه الوصايا الثلاث شريعتى ، لم اجد عنها قط . وارسلنى مستر لوفتين الى مدرسة القرية ، فلم يمض اسبوع على ذهابى اليها حتى وجدنى مأكنا فى البيت ، وانا ابكى وانتحب وسألنى عن السبب ، فقلت له ان تلاميذ المدرسة يسخرون منى ، ويتندرون على ، ويلقبوننى باليتيم ، واننى اكبح غضبى ، واتمالك نفسى عن مقاتلتهم بجهد جهيد . فطيب « مستر لوفتين » خاطرى وازجى الى نصيحة ذهبت بكم ما كنت اعلمه من شقاء ، بل احوالت اعدائى الى اصدقاء اوفياء . قال لى : « اتدري يا « رالف » ان زملاءك سوف يكونون عن السخرية منك ، والى جزء بك ان انت ابديت بهم اهتماما ، وعملت على مساعدتهم تسخر استطاعتك ؟ جرب ، وسوف تلمس النتيجة بنفسك » وقد جربت ولمست .. رحت اساعد زملائى على كتابة ما صعب عليهم من الموضوعات الانشائية ، وكتبت بنفسى مناظرات باكملها لادلية مناظرين ، ولخصت كتبنا فى مذكرات موجزة وهبتها لى زملائى ،

وانفتحت ليالى ساهرا ، لاساعد تلميذة على استيعاب دروس الرياضية .

« ثم غزا الموت جيراننا ، فعدا على مزارعين ، وهجر مزارع ثالث زوجته الى غير عودة ، فتطوعت لمعاونة هؤلاء الزوجات الثلاث اللواتى فقدن من يعولهن ، كنت امر بديارهن قبيل ذهابى الى المدرسة وبعد ايامى منها ، فاحتطب لهن ، واحلب لهن الابقار ، واسقى الزرع . ولكن سرتنى النتيجة وازدهتنى . فقد غسدت محمودا بعد ان كنت مذموما ، واصبحت صديقا وفيا لكل انسان فى محيطنا . وقد اظهر اهل القرية طيب شعورهم نحوى حين سرحتنى « البحرية » فى اعقاب الحرب . فقد توافد لزيارتى فى اليوم الاول لوصولى اكثر من مائتى مزارع ، قطع بعضهم فى سبيل الزيارة اكثر من ثمانين ميلا ! اننى لن انسى ما حييت هذا الدرس ، ولن انسى قط اننى حين انشغلت بمساعدة الناس ، واسداء العون لهم ، استبدلت بشقائى سعادة ، وبخاوفى ثقة ، وبقلقى امنسا واطمنانا . »

مرحى ، مرحى . . لقد عرف مستر برتون كيف يكسب الأصدقاء، وعرف أيضا كيف يقهر القلق ويستمتع بالحياة .

لبث الدكتور « فرانك لوب » ، من أهالى مدينة « سياتل » بولاية « واشنطن » مريضا بداء المفاصل ثلاثا وعشرين سنة . وبرغم ذلك ، فقد قال عنه « ستيفارت هوايتهاوس » ، المحرر بجريدة « سياتل ستار » : « الحق اننى لم ار رجلا مثله منكر لذاته، مستمتعا بحياته » ، فكيف يا ترى وسع هذا المريض الطريح الفراش ان يستمتع بحياته ؟ انراه استمتع بها بالشكوى ، والنقمة ، والثورة ؟ أم استمتع بها بالبراء لنفسه ، ومطالبته كل من حوله بالاهتمام به ؟ كلا ، بل باتخاذة فى الحياة شعارا : « أنا فى الخدمة » (ch Diem) فقد عكف على جمع أسماء وعناوين المرضى أمثاله،

(م ١٢ - دع القلق)

التسرية والترفيه الى مئات المرضى الملازمين لفراشهم ، فضلا
 مشجعة لهم ، ومقوية لعزيمتهم . بل انه في الواقع نظم « جمعية »
 أعضاؤها من المرضى الملازمين لفراشهم ، وهدفها تشجيع المرضى
 بعضهم لبعض عن طريق تبادل الرسائل ، وانتهى الأمر بهذه الجمعية
 أن غدت منظمة قومية اسمها « جماعة المتعدين » تنتظم آلافا من
 المرضى . وقد استطاع « الدكتور لوب » وهو ملازم لفراشه ، أن
 يبدع الرسائل بمعدل ألف وأربعمائة رسالة سنويا ، تحمل أسباب
 التسرية والترفيه الى مئات المرضى الملازمين لفراشهم ، فضلا
 عما كان يتيح لهم من التسهيلات لاقتناء الكتب ، وأجهزة الراديو
 وغيرها

فما هو الفرق الأكبر بين « الدكتور لوب » وكثيرين غيره من
 المرضى ، فضلا عن الأصحاء ؟ الفرق هو هذا : كان « الدكتور لوب »
 يحس بين جوانحه بالشفقة والحب .. لا لنفسه بل لغيره من
 المرضى ، ومن ثم عكف على الترفيه عنهم بقدر طاقته ، دون أن
 يرجو لنفسه شيئا .

واليك أعجب حقيقة قالها رجل من علماء النفس المبرزين هو
 « الفرد أدلر » . فقد اعتاد هذا العالم النفسى أن يقول لمرضاة
 المصابين بالسوداء (المانخوليا) : « في وسعكم ، أن تبرؤا من
 مرضكم في أسبوعين اذا جربتم هذه الوصفة : حاولوا في كل يوم
 أن ترفهوا عن شخص واحد » . وقد يبدو هذا القول صعب
 التصديق ولهذا استطرد فاعتبس شيئا مما أورده الفرد أدلر في كتابه
 الرائع : « ما الذى تعنيه لك الحياة » (١) يقول أدلر : « لا يخرج
 مرض السوداء في الحقيقة عن أى نقمة وتقريع موجهان الى الغير ،
 وان كان المريض به يبدو كما لو كان يوجه هذه النقمة وهذا التقريع
 الى نفسه ، استدرارا لعطف الناس واجتلالا لاهتمامهم . وكثيرا
 ما يبدأ المريض بالسوداء في سرد ذكرياته بقوله : « أذكر أنني في

(١) Alfred Adler, «What life should Mean to You»

طفولتى كنت ارجب فى الاستلقاء على الارىكة ، ولكنى وجدت اذى مستلقيا عليها ، ولم يحمله على مفارقتها سوى بكائى ونحيبى .. .
وقد يلجأ بعض المرضى بالسوداء الى الانتقام بقتل انفسهم ، ولهذا يحتتم على الطبيب ان يقطع عليهم سبل الاعذار التى ينتحلونها للاقدام على الانتحار . وطريقتى الخاصة فى تخفيف حدة التوتر عن هؤلاء المرضى تتلخص فى اقتراح اقترحه عليهم وهو : « لا تفعلوا شيئا لا ترغبون فى عمله » وقد يبدو هذا الاقتراح غاية فى البساطة ولكنه فى الواقع يمس متاعبهم فى صميمها ، فلو استطاع المريض منهم ان يفعل ما يريده هو ، فلن يلوم احدا غيره ، ولن يبقى امامه مجال للانتقام من احد ! .

« وقد يحدث ان يجيئنى المريض ، اذا طلبت اليه ان يفعل ما يريده بقوله : ليس هناك ما اريد ان افعله » ، ولكنى اكون مسنعا لهذه الاجابة ، لطول ما سمعتها ، فاقول له : « اذن لا تفعل ما لا تريده » وحيانا يقول لى المريض ، اذا سألته ماذا يريد : « اريد ان امكث طوال الوقت فى فراشى لا ابرحه » واعلم اننى ان اقررت على الرغبة ، فسوف يتخلى عنها تمشيا مع رغبته فى السيطرة ، وان انا انتقدت هذه الرغبة ، فسوف يقيم على حياء عوانا ، ولذلك اقره دائما على رغبته ! وثمة خطة اخرى اهدف من ورائها الى تغيير مجرى حياة المريض مباشرة فاقول له : « انك تستطيع ان تبرا فى خلال اسبوعين اذا جريت هذه الوصفة : حاول ان ترفه فى كل يوم عن شخص واحد » واستجابات المرضى لهذه النصيحة تستحق التأمل والنظر . فمن تائل يقول : « لقد فعلت هذا طيلة حياتى » وهو فى الحق لم يفعله بتاتا ! .. الى آخر يعد بأن يفكر فى الامر ثم لا يفكر . وقد اقول لاحدهم : « يمكنك استغلال الوقت الذى تستغرقه فى استجلاب النوم فى التفكير فى اسعاد شخص ، وبهذا تتقدم سريعا نحو الشفاء » ثم حين القاه فى اليوم التالى اسأله : « هل فكرت فيما اقترحت عليك بالأمس ؟ » فيقول : « لقد استسلمت للنوم فى اللحظة التى لامست فيها الفراش . فلم يكن لدى الوقت للتفكير » !! وقد يجيب أحد المرضى بقوله : « لا أستطيع ان افكر فى شيء من هذا ، فاننى شديد انقلق » فاقول له :

« لا تكف عن القلق ، ولكن فكر بين الفينة والفينة في اسعاد شخص »
وقد يسألني احدهم : « لماذا اسعد الآخرين ؟ ان الآخرين
لا يحاولون اسعادي ! » . فأجيبه : « ان صحتك تتطلب ذلك .
وسوف يعانى الآخرون مثلما تعانى اذا لم يحاولوا اسعادك » وأنا
ابتغى من وراء هذا كله ان احول اهتمام مرضاى الى الغير ، فمتى
اندمج المريض في جماعته ، واصبح مع أفرادها على قدم المساواة
يعاونهم ويساندنهم ، فقد برئ ، وعندى ان اهم ما اوصى به الدين
هو حب الجار ومعاونته . والشخص الذى يحجم عن معاونة غيره
خليق بأن تنصب عليه المتاعب والمشكلات . ان كل ما تتطلبه الحياة
من الفرد هو أن يكون عاملا منتجا ، محبا للناس ، فعلا في الحب
والزواج . »



على أن « مسز وليم مون » — مديرة « مدرسة مون » لأعمال
السكرتارية بنيويورك — لم تحتاج الى اسبوعين لكى تبعد عن نفسها
المانخوليا عن طريق اسعاد الآخرين ، بل انها لم تحتاج الا ليوم
واحد واليك تفصيل قصتها كما روتها لى :

« منذ خمسة اعوام ، اجتأبني احساس عنيف بالتماسة والشقاء ،
فقد اختطف الموت زوجى بعد سنوات قلائل من زواجنا السعيد ،
وتزايدت تعاستى عندما اقتربت اجازة عيد الميلاد ، فلم اكن قد
قضيت من قبل اجازة عيد ميلاد ، جيدة . وقد دعائى بعض الاصدقاء
لقضاء عيد الميلاد معهم ، ولكنى لم اكن استشعر للعيد بهجة ،
وخلت اننى ساكون عبئا ثقيلا عليهم ، ومن ثم رفضت الدعوة . »

« وفي اليوم السابق لليلة الميلاد رانت على الكآبة ، وثقلت وطأة
الهم ، فخرجت في الثالثة بعد ظهر ذلك اليوم من مكتبى بالمدرسة ،
ورحت اضرب في الشارع الخامس على غير هدى ، مؤملة ان أوفق
في اقتضاء شيء من تعاستى . وكان الشارع يفيض بالجواهر الفرحة
المستبشرة ، وبألوان الزينة والحفاوة بالعيد ، التى اعادت الى ذهنى

ذكرى الأيام السعيدة الخالية . وشق على أن أعود الى مسكني وأخلو فيه لنفسي ، وأحاطت بي الحيرة ، فلم أدر ماذا أفعل ولم أنمالك دموعي التي راحت تغمر عيني ، وتقبض على وجنتي وبعد ساعة أو نحوها وجدت نفسي في مواجهة موقف « الأتوبيس » ، وذكرت أنني وزوجي طالما استهوانا ركوب « الأتوبيس » دون أن تعلم بوجهته اجتلابا للمرح والسرور فركبت أول « أوتوبيس » صادفني ، فلما عبر بي نهر « الهدسون » ، سمعت السائق يقول : « هذه هي نهاية المطاف يا سيدتي » ولم أعرف حتى اسم البلدة التي انتهت إليها ، ولكنني ألقيتها آمنة هادئة . وبينما أنا أنتظر قدوم « الأتوبيس » التالي ليعود بي الى بيتي ، خطر لي أن أتجول بعض الوقت في شوارع البلدة . ومررت في طريقى بكنيسة ، وطرقت سمعي تراتيل عيد الميلاد المنبثة منها ، فدلغت اليها . وألقيتها عامرة بالناس ، فأتخذت مكاني في الصف الأخير دون أن يلحطني أحد . وكانت الأضواء الملونة المنبثة من شجرة عيد الميلاد تشرق وتلمع كالنجوم السابحة في سنا القمر . وكأنما تضافر سحر الموسيقى الهادئة ، والتراتيل الخاشعة ، والجوع الشديد الذي كنت أحسه — إذ لم أكن تناولت سوى وجبة الامطار — على بث الاعياء في أوصالي ، وغلبني النعاس ، فنهت .

« وعندما استيقظت لم أدر أين أنا .. ووجدت أمامي طفلا وطفلة أتيا ولا ريب لمشاهدة شجرة عيد الميلاد ، وسمعت الطفلة تقول لأخيها وهي تشير الى : « أترى بابا نويل ، أهو الذي أحضر هذه السيدة ؟ » وتملك الخوف الطفلين عندما استيقظت، ولكني طيبت خاطرهما ، ولاحظت أنهما يلبسان ثيابا رثة فسألتهما عن والديهما أين هما فقالا : « ليس لنا والدان ! » والحق أنني خجلت ساعتهذ مما كنت أحسه من شقاء ! وأخذت بيدهما ، فاشتريت لهما بعض الحلوى والهدايا .. ولشد ما دهشت إذ وجدت أن أحسائي بالوحدة والشقاء قد تبخر . لقد وهبني هذان اليتيمان السعادة التي فقدتها منذ أشهر ، ولم

يسعنى الا احمد الله على ان رعى طفولتى ، واعاد على اعياد الميلاد فى صباى ، فى حمى والدين شفقين رحيمين ! . لقد انسدى الى هذان اليتيمان فى ذلك اليوم اكثر ما اسديته لهما ، وعلمتنى هذه التجربة ان السعادة اخذ وعطاء ، فاذا اعطينا السعادة اعطيناها .

وانى ليسعنى ان املأ كتابا كاملا بقصص اناس نسوا انفسهم فاكثسبوا الصحة ، والسعادة ، والاطمئنان ، ولاضرب لك مثلا « مارجريت تايلرييتس » احدى شهيرات النساء فى امريكا . و « مسز بيتس » كاتبه روائية ، ولكن واحدة من رواياتها الممتعة لا تعادل فى روعتها تلك القصة الحقيقية التى حدثت وقائمها لها يوم اغار اليابانيون على « بير هاربور » . كانت « مسز بيتس » مريضة بداء القلب منذ سنتين ، وكانت تلازم فراشها اثنتين وعشرين ساعة كل اربع وعشرين ساعة ، وكانت أطول مسافة يسعها ان تقطعها سيرا على قدميها لا تزيد على محيط حديققتها الصغيرة ، وحتى فى اثناء هذه « الرحلة » القصيرة كان يتحتم عليها ان تستند الى ذراع وصيفتها . قالت لى « مسز بيتس » انها كانت خليقة بأن تقضى ما بقى من حياتها ملازمة لفراشها ، لولا أن اغار اليابانيون على « بيرل هاربور » !ولندعها تروى القصة بنفسها :

« عندما وقعت الاغارة على « بيرل هاربور » . استحال الامر فى بلدتنا الى فوضى واضطراب لا نهاية لهما ، وانفجرت احدى قنابل اليابانيين بالقرب من بيتى فالتقتى قوة الانفجار من فراشى! واسرعت سسيارات الجيش تخرج من معسكرى « هيكام » و « سكوفيلد » ، ومطار « خليج كانو » تحمل زوجات رجال الجيش والبحرية واطفالهم الى المدارس العامة بعيدا عن الخطر واتصل « الصليب الاحمر » بكل من لديه مكان خال ليؤوى بعضا من هؤلاء الزوجات والاطفال . وكان رجال الصليب الاحمر يعلمون ان فى بيتى آلة تليفون ، فاتفقوا معى على ان اجعل من

بينى ما يشبه مكتبا للاستعلامات .. وأطلعونى على اماكن زوجات وأطفال رجال الجيش والبحرية ، وطلبوا الى أن أطلع عائلتهم على اماكن اقامتهم . ولم البث أن علمت أن زوجى « الكوماندر روبرت رالى بيتس » سليم معافى فحاولت أن أسرى عن الزوجات اللاتى لم يعرفن هل سلم أزواجهن أم لاقوا حتفهم ، كما رحت أواسى أولئك اللواتى فقدن أزواجهن . وكن كثيرات .. فقد جاء فى التقارير الرسمية عن هذه الاغارة أن ٢١١٧ ضابطا وجنديا فى البحرية والجيش قتلوا ، و ٩٦٠ رجلا عدوا مفقودين ! وكنت فى مبدأ الأمر أجيب عن المحادثات التليفونية التى انتهالت على وأنا مستلقية فى فراشى ، ثم رحت أجيب عنها وأنا جالسة فى الفراش ، وأخيرا زحمتى العمل ، وشملنى التأثير حتى اننى نسيت مرضى بتاتا ، ونهضت من فراشى . ومن يومئذ لم أعود الى الفراش قط الا فى موعد النوم كفسرى من الاصحاء ! .. اننى ادرك الآن انه لو لم يهاجم اليابانيون « بيرل هاربور » لكن الأرجح أن امضى ما تبقى من عمري طريحة الفراش .. ولقد كنت وأنا فى فراشى ، انعم بالراحة طبعاً ، والقى كل اهتمام ورعاية من الآخرين ، ولكنى أدرك اليوم أننى لهذا كنت أفقد رويدا مقدرتى على الاهتمام بنفسى .

« ولقد كانت مأساة « بيرل هاربور » من أشد المآسى فجيعة فى تاريخ أمريكا ، ولكنها بالنسبة لى ، كانت نعمة من أفضل النعم ، فقد امدتنى بقوة لم أحلم بمثلها قط ، وحولت انشغالى بنفسى الى انشغال بالآخرين ، فلم يعد لدى وقت لأفكر فى نفسى أو حتى لأهتم بها » .

ان ثلث أولئك الذين يهرعون الى عيادات الاطباء النفسيين يسعهم ، على الأرجح ، أن يشفوا أنفسهم بأنفسهم الى الانشغال بالآخرين . أترانى أتيت بهذه الفكرة من جعبة ذكرياتى ؟ بل انها اشبه بما يقوله العالم النفسانى « كارل يونج » :

« ان ثلث عدد مرضاى لا يشكون من أمراض نفسية معلومة

محددة ، بقدر ما يشكون من « فراغ حياتهم » وخلوها من البهجة والمتعة .

ولعلك الآن ، أيها القارئ ، تقول لنفسك . « حسنا . ان هذه القصص لا تمسنى فى قليل أو كثير ، فلو أننى التقيت ببئيمتين ليلة عيد الميلاد ، أو لو أننى كنت فى « بيرل هاربور » يوم الاغارة عليها ، لفعلت عن طيب خاطر مثلما فعلت « مسز مون » و « مسز بيتس » ، ولكن الأمر معى يختلف فانا أحيا حياة متشابهة ، كل يوم فيها كأي يوم سواء ، ولا شئ فيها يمكن أن يسلك فى باب الآسى أو الفواجع ، فكيف يسعنى أن أسعد الآخرين وأخذ بيدهم ؟ ولماذا ؟ وما الذى يعود على من وراء ذلك ؟ » .

الحق أنه سؤال فى موضعه ، واليك الجواب عنه : مهما تكن حياتك متشابهة متشاكلة الأيام ، فانك على التحقيق تقابل «ناسا» كل يوم فما الذى تفعله معهم ؟ .. خذ ساعى البريد مثلا ، انه يقطع مئات الأميال كل يوم حاملا اليك بريدك ، فهل تكلفت يوما عناء البحث عن مسكنه لترى كيف يعيش ؟ وهل سألته مرة أن يطلعك على صور أولاده ، ليشعر بالسرور والزهو ؟ وهل سألته أن كانت قدماء قد كلتا من السعى ، أو ان الملل داخله من عمله المتشابه ؟

وقل مثل هذا القول عن صنبى البقال ، وبائع الصحف ،وماسح الأحذية .. هؤلاء آدميون تثقل عليهم ، ولا ريب ، الهموم والمشكلات ، وتراودهم الأحلام والآمال ، وهم بلا شك ، يتحرقون لهفة الى أن يشاركهم الناس حمل همومهم ويشاطرونهم آمالهم ، فهل حققت لهم شيئا من هذه الرغبة ، وهل أبدت اهتمامك يوما بحياتهم الخاصة ؟ هذا هو ما أعنى .. ليس عليك أن تصبح « فلورنس تيتنجيل » ولا أن تغدو مصلحا اجتماعيا لكى تساهم فى تحسين أحوال الناس .. أبدا بمن تقابلهم كل يوم .

ثم تسألني : وما جدوى ذلك كله ؟ جدواه السعادة والرضا ، واكتساب الثقة بنفسك . وقد كان أرسطو يسمى هذا الضرب من معاونة الناس « الانانية المستنيرة » وقد قال «زورد ستار» : « ان معاونة الناس ليست واجبا محتوما . ولكنها متعة تزيدك صحة وسعادة » وقال « بنجامين فرانكلين » : « عندما تسعد الناس تسعد نفسك » .

وكتب « هنري س . . لك » مدير مكتب الخدمات السيكولوجية بنيويورك . يقول : « ان السعادة لا تتأتى الا عن طريق انكار الذات ورياضتها على التضحية » . واعلم ان الانشغال بالناس لن يجديك خلاصا من القلق وحسب ، ولكنه سيعينك أيضا على اكتساب اصدقاء جدد والاستمتاع بأوفر قسط من المتعة .

تسأل : كيف ؟ لقد سألت مرة « وليم ليون فيلبس » الأستاذ بجامعة « ييل » هذا السؤال نفسه ، فأجاب :

« اننى لا أذهب قط الى فندق أو دكان حلاق ، أو حانوت يقال ، دون ان أقول شيئا سارا لكل من القاه . شيئا يمس الشخص بوصفه شخصا لا مسمارا في آلة تدور ! وأحيانا أجامل الفتاة التى تبغنى حاجتى في أحد المحال بامتداح هندامها واطراء طريقتها في تنسيق شعرها . وفى احيان أخرى أسأل الحلاق : الا يمل الوقوف على قدميه طول النهار ؟ ثم استفسره كيف . لماذا اختار الحلاقة مهنة ، وكم من الزمن مضى عليه وهو يزاولها ، وكم « رأسا » مرت بين يديه منذ بدء اشتغاله ، وأعاونته على العد والاحصاء ! . وقد وجدت ان ابداء الاهتمام بالناس يجعل وجوههم تشع بالسعادة ، وتلوبهم تخفق بالسرور . اذكر اننى فى ذات يوم كان شديد القئظ ، دلفت الى مركبة الطعام فى أحد قطارات « شركة نيوهاغن للسكك الحديدية » لتناول الغذاء . . وكانت المركبة المزدحمة تكاد تشتعل من فرط الحرارة . . ورأيت أن توزيع الطعام علم ، طالبيه يجرى متباطئا متوانيا . فلما جاعنى

الخدام ليتلقى طلباتى ، قلت له : « لا شك أن الطهارة اليوم يعانون
الأميرين من وطأة الحر ولفحة النار في المواعد » . وبدأ الخدام
يسب ويلعن ، حتى لاح لى كأننى أثرت غضبه ، وأخيرا هتف :
« يا الهى » لقد ظلمت خادما في هذه المركبة تسعة عشر عاما سويا ،
ورأيت فيها الراكبين يأتون الى هنا فيشكون من رداءة الطعام ،
ومن توانى الخدمة ، ويسخطون على الحر الشديد ، ولكننى لم أر
من سبقك الى اظهار عطفه على الطهارة المساكين ، الذين تكاد
تصهرهم حرارة الجو ووقدة النار في المواعد . أسأل الله يا سيدى
أن يكثر من أمثالك » نعم لقد دهش الخادم لأننى نظرت الى الطهارة
على أنهم آدميون ، لا مجرد « تروس » تافهة في منظمة السكك
الحديدية . ان ما يبتغيه الانسان هو اهتمام الناس به بوصفه
شخصا . وأنا اذ ألقى في الطريق رجلا يجر كلبا جميلا ، أبدى
اعجابى بجمال الكلب ، فاذا جاوزت الرجل وأدبرت نظرى اليه
خلصة رأيت يريته بحنو على ظهر كلبه ، او يقبله ، فاننى حين
امتدح الكلب انما امتدح ذوق الرجل ، وتوفيقة في الاختيار ! .

« وقابلت يوما ، وأنا في انجلترا . راعيا ، فأبدت اعجابى
بالكلب الذى اتخذه لحراسة ماشيته ، وسألته ان يقص على كيف
درب كلبه على الحراسة . فلما أنصرفت ، أرسلت نظرى خلصة
الى الرجل ، فوجدته يحمل كلبه على كتفه . ويداعيه ويربت على
ظهره ، لقد وسعنى يومئذ أن ادخل السرور على الراعى ، وعلى
الكلب ، وعلى نفسى ! » .

فهل تصور أن رجلا مثل « وليم فيلبس » يوزع محبته على
الناس ذات اليمين وذات الشمال ، يمكن أن ينتابه القلق ، أو
يحتاج يوما الى معونة تقدم اليه من شخص تافه مثلى ؟ كلا على
التحقيق ! فلماذا لا تكون مثله ؟ .

اذا كنت ايها القارئ ، من الجنس الخشن . فأرح نفسك من
قراءة القصة التالية ، انها لا تهيك فى شيء ، فهى قصة فتاة شقية
الجات، عددا كبيرا من الرجال الى التقدم لطلب يدها ! وقد أصبحت

تلك الفتاة اليوم جدة ، وقد امضيت ليلة في ضيافتها وضيافة زوجها منذ بضعة أعوام خلت .

كنت مدعوا لالقاء محاضرة في البلدة التي تعيش فيها ، وفي الصباح التالي حملتني بسيارتها خمسين ميلا لأدرك القطار العائد الى نيويورك .. وفي خلال تلك الرحلة اتصل بيننا الحديث عن اكتساب الاصدقاء ، فقالت لي : أود يا مستر كارنيجي ان أفضي اليك بشيء لم أفض به الى سواك ، حتى ولا لزوجي « (أعود فأحذر الجنس الخشن من القراءة ، لان هذه القصة لن تلد لهم كما يقدرون !) لقد حدثتني بأنها نشأت في عائلة في فيلادلفيا أفتها الكبرى هي الفقر المدقع . قالت : « كانت مأساة صباى وشبابى هي الفقر الذي يخيم علينا . فما كان يسعني ان أرغمه عن نفسي ، كما تفعل لداتي في البيئة التي أعيش فيها . ولم تكن ثيابي قط من القماش الجديد ، لا ، ولا كانت تسابير « الموضة » الشائعة . ومن هنا ضربت على الذلة ، وتملكني الخجل ، حتى انني كنت ادع دموعي تسيل ، كلما أويت الى فراشي . واخيرا ، وفي غمرة يأسى خطر لي ان أداب على سؤال اى شخص تضمنى واياها مائدة واحدة ، عن نفسه ، وعن تجاربه ، وآرائه ومشروعاته في المستقبل ، وما كنت أبغى من وراء هذه الاسئلة ابداء الاهتمام بمحدثى ، وانما أردت ان أحول بينه وبين التفرد في ثيابى المتواضعة ! ثم حدث شيء عجيب : فاني لطول ما استمعت الى أقوال محدثى الكثيرين ، اعتدت الاهتمام بما يقولون ، فكنت أستغرق في الاستماع اليهم ، حتى انسى ، أنا نفسي ، ثيابى ومدى تواضعها .. ولكن أعجب العجب هو هذا : لقد اشتهر عنى اننى « مستمتعة طيبة » ، اشجع محدثى على الحديث عن انفسهم لامتهم بالسعادة ، وادخل على قلوبهم السرور .. ومن ثم أصبحت ، على مر الايام ، أشهر فتاة في المحيط الذى أعيش فيه ، وتهافت الشباب على طلب يدى ! » .

هل سمعتم ايتها الفتيات ؟ ! تلك طريقة ناجحة لاصطياد الأزواج فعليكن بتجربتها !

واخال الكثيرين ممن يقرأون هذا الفصل سيقولون لانفسهم
« هذا الحديث عن الاهتمام بالنفس ، واسعادهم ، ان هو الا
حديث سخافة ان هو الا وعظ ديني متكرر . لا ياعم ! يفتح الله !
انا اولا ، وليذهب الآخرون الى الجحيم » .

ان كان هذا رايبك فليكن . ولكلك ان حسبت انك مصيب .
فكاننا تزعم ان كل الانبياء ، والفلاسفة ، الذين تعاقبوا على مر
العصور — كالسيح ، وكونفشيوس ، وبوذا ، وانلاطون ،
وارسطو ، وسقراط ، وسانت فرانسيس — كانوا مخطئين .
وعلى اية حال ، ان كنت تنأى عن تعاليم الانبياء والمصلحين
الدينيين ، فتعال نسأل النصيحة اثنين من الملحددين . ودعنا نبدا
بالاستاذ « هوسمان » بجامعة كامبردج ، لقد القى في عام ١٩٣٦
محاضرة في جامعة كامبردج عنوانها « الشعر : اسمه وطبيعته » ،
قال فيها : « لعل أعظم الحقائق التى وردت على لسان انسان ،
هى التى انطوى عليها قول السيد المسيح : « من وجد حياته
يضيعها ، ومن أضاع حياته من أجلى وجدها » .

نعم ، لقد سمعنا وعاظا كثيرين يقولون مثل هذا القول ولكن
« هوسمان » ليس واعظا ، وانما هو ملحد ، متشائم ، فكر في
الانتحار أكثر من مرة ، وبرغم ذلك كله ، فقد أحس ان الرجل
الذى يقصر تنكيره على نفسه ، لا ينال من الحياة شيئا يذكر ، بل
أحرى به ان يكون شقيا تمسا ، أما الرجل الذى ينسى نفسه في
معاونة غيره فيصيب متعة العيش .

فاذا لم يكن لقول « هوسمان » تأثير عليك ، فلنسأل النصيحة
اعظم ملحد أمريكي في القرن العشرين ، وأعنى به « ثيو دور
دريزر » . لقد سخر « تريزر » من الأديان جميعها ، ووصفها بأنها
أساطير الأولين ، وقصص من نسيج الخيال ، وقال عن الحياة
« انها قصة يرويها أبله ، لا مفزى لها ، ولا معنى » . ولكن
« تريزر » برغم ذلك يقول : « اذا شاء الرجل ان يستخلص من

الحياة المتعة ، فعليه أن يساهم في اجتلاب المتعة للآخرين . فان
متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين ، ومتعة الآخرين تعتمد
على متعته » .

فإذا اردنا أن نجتلب المتعة للآخرين — كما يقول « دريزر »
— فالأخلق بنا أن نمجّل ، فان الوقت يمر .. ولن يمر احدنا من
هذا الطريق — طريق الحياة — سوى مرة واحدة .

واذن ، فإذا اردت أن تقصى عنك القلق ، وتكسب الطمأنينة
والسعادة ، فاتبع القاعدة رقم ٧ :

انس نفسك وصب اهتمامك على الآخرين . اصنع في كل يوم
عملا طيبا يرسم الابتسامة على وجه انسان .

الجزء الرابع في سطور

سبع طرق تعينك على اتخاذ اتجاه ذهني

القاعدة رقم ١ :

فلنعبر أذهاننا بخواطر الطمانينة والشجاعة ، والصحة .

القاعدة رقم ٢ :

فلنتجنب القصاص من أعدائنا ، لأننا ان فعلنا آذينا
انفسنا اكثر مما نؤذي أعدائنا .

القاعدة رقم ٣ :

(١) بدلا من ان نفكر في الجحود دعنا نسلم به

(ب) ليست السعادة في توقع الشكر على ما بذلناه ،
وانما في البذل ذاته .

(ج) الشكر غرس يروى ويتمهد بالنسقى ، لكى ينمو
ويتعرعر .

القاعدة رقم ٤ :

احص نعم الله عليك .

القاعدة رقم ٥ :

الاخلق بنا الا نتشبه بأحد ، فان التشبه انتحار .

القاعدة رقم ٦ :

اجتهد أن تصنع من الليمونة المالحة شرابا سائغا .

القاعدة رقم ٧ :

فلننس انفسنا ، ولنحاول ان نوثر السعادة لغيرنا .

الجزء الخامس

القاعدة الذهبية لقهر القلب

الفصل التاسع عشر

كيف قهر ابى وامى القلب

اسلقت اننى نشأت فى احدى مزارع ميسورى ، وان والدى — شأنهما شأن معظم المزارعين فى ذلك الوقت — كانا يعيشان عيشة بسيطة متواضعة . كانت والدتى ناظرة مدرسة ريفية ، وكان ابى مزارعا اجيرا يتقاضى اثنى عشر دولارا فى الشهر ، فاضطرت امى ، لكى تدبر نفقات معاشنا ، أن تصنع لى ثيابى بنفسها ، بل أن تصنع كذلك الصابون الذى نغتسل به ، ونغسل ثيابنا .

وقلما كنا نتعامل بالنقود ، بل كنا نستبدل بالزبد والبيض حاجتنا من الدقيق ، والسكر ، والبن ، وغيرها . والى أن بلغت الثانية عشرة ، لم يكن مجموع ما انفقته فى العام كله يزيد على خمسين سنتا (أى نحو ستة عشر قرشا) . فلما ذهبت الى المدرسة، كنت أقطع فى اليوم ميلا بأكمله سيرا على قدمى ، ولا يحول دون هذه الرحلة اليومية تراكم الجليد ، أو هبوط درجة الحرارة الى الثامنة والعشرين تحت الصفر . وحين بلغت الرابعة عشر ، بدأت استغنى عن الجوارب ، فكنت فى خلال أشهر الشتاء احس كأن قدمى قدتا من الثلج ، ولم يكن يخطر لى قط ان هناك من ينعم بقدمين دافئتين فى الشتاء ! .

وكان والداى يعملان جاهدين . كالعبيد المسخرين ، ست عشرة ساعة فى اليوم ، وبرغم ذلك فقد كان يثقلنا الدين ، ويحالفنا سوء الطالع على الدوام . ولقد دأبت الفيضانات المتعاقبة على اغراق محصولاتنا ، وتحالف مع الفيضانات المتوالية وباء الكوليرا،

الذى كان يفتك بماشيتنا عاما بعد عام . وفى إحدى السنين رحلنا
الفيضان من شره ، غنما غرسنا من القمح واشتدت اعواده ،
وأطمعنا الماشية حتى سننت واكتنز لحبها ، ولكن سوء الطالع
كان لنا بالمرصاد ، فقد كسدت سوق الماشية فى شيكاغو ، ولم
يعد بيعها علينا بأكثر من ثلاثين دولارا مكسبا صافيا ! نعم . كانت
هذه الثلاثون دولارا ثمرة عام كامل من التعب ، والنصب ،
والاجهاد ! .

وبعد أيام طويلة من الجهود المضنى ، والعمل الشاق ، ألفينا
انفسنا لا معدمين فحسب ، بل مرهقين بالديون الفادحة ايضا ،
وانتهى الأمر بأن زهنت مزرعتنا . ولقد طالما اذقنا المصرف ،
الرهونة لدية أرغضا ، صنوفا من الهوان ، وفنونا من الاذلال ،
وطالما هددنا بانتزاع ملكية الأرض التى هى مورد رزقنا الوحيد ،
وكان أبى اذ ذاك فى السابعة والأربعين من عمره ، وقد قضى فى
العمل المضنى أكثر من ثلاثين عاما ، فلما انتهى به الأمر الى
الدين ، والهوان ، وقع فريسة القلق وأنهارت صحته ، وفقد شهيته
للطعام ، وتناقص وزنه ، وأثاب الطبيب والدتى أن أبى فقد الرغبة
فى مواصلة الحياة ، وكثيرا ما سمعت والدتى تقول — اذا تأخر
أبى عن موعد عودته — انها تشفق أن تسعى اليه فتجد جثته
متدلية من طرف جبل غليظ ! وفى ذات يوم جدد المصرف وعيدة لأبى
بانتزاع مزرعتنا ، فلما مر أبى فى طريق عودته الى البيت بجسر
فوق النهر الثانى بعد المائة ، أوقف عربته وترجل ، ووقف ذاهلا
شاردا ، يتأمل مياه النهر المنسابة تحته . وكأنها يهم بأن يلتقى
نفسه بين أحضانها فيضع حدا لتأعبه ومشكلاته . . ولكن الشيء
الوحيد الذى حال بينه وبين لقاء نفسه فى اليم ، كما حدثنى أبى
بعد ذلك بأعوام ، هو اعتقاده الراسخ بأن الله سبحانه وتعالى
لا بد متبع العصر يسرا .

وكان أبى على صواب . فقد جاء الفرج بعد الكرب ، وعاش
أبى ، من بعد ذلك ، فى رغد من العيش مدى اثنين وأربعين عاما

الى أن مات في عام ١٩٤١ وهو في التاسعة والثمانين من عمره ، ولم تكن أمى خلال سنى الكفاح تطلق قط ، بل كانت تداوى متاعبها بالصلاة والتعبد . واذكر أن احب آيات الكتاب المقدس لدى أمى وأبى كانت قول المسيح عليه السلام « في بيت أبى منازل كثيرة أنا أمضى لأعد لكم مكانا .. حتى حيث أكون أنا تكونون أنتم أيضا » (يوحنا ١٤ من ١ الى ٥) فكان أبى وأمى يتلوان هذه الآية ، ثم يركعان ويبتهلان الى الله أن يهبنا رحمته ويشملنا برعايته .

قال وليم جيبس ! وقد كان أستاذا للفلسفة بجامعة هارفارد :
« ان أعظم علاج للقلق ، ولا شك ، هو الايمان » .

ولا يتحتم أن تتعلم في « هارفارد » لتدرك هذه الحقيقة ، فقد أدركها والدائ في بيتهما الريفى المتواضع ، فما استطاعت الفيضانات ولا الديون ، ولا النوازل أن تنال من روحهما القوية ، المستبشرة ، الظافرة ، ويسعنى الآن أن أستمتع فيتردد في أذننى صوت أمى وهى تترنم بالأغنية التالية ، وهى تدبر شئون المنزل :

الأمان ، الأمان .. يالروعة الأمان
اذ يسكب في نفوسنا الرحيم الرحمن
اليك اللهم ادعو أن تحيطنى بالأمان
فياضا ، غامرا ، تملأ القلب والجنان

وكانت مشيئة والدتى ان أكرس حياتى لخدمة الدين وكثيرا ما فكرت جدبا في أن أصبح مبشرا في بلد أجنبى ، ولكنى حين ذهبت الى الجامعة ، طرا على تغير كبير ، فقد درست علم الأحياء ، والعلوم المختلفة ، والفلسفة والأديان المقارنة ، وقرأت كتبا كثيرة في تفسير الكتاب المقدس فبدأت أشك في الكثير مما اكده الانجيل . ورحت أرتاب في العقائد المتزمتة التى يعظنا بها وعاظ الريف ، وتنازعتنى الحيرة ، وأصبحت — على حد قول « والتر هوتيمان » — « شغوفنا بالتقصى والاستطلاع » ، تتراحم في

(م ١٤ — دع القلق)

دخيلتي أسئلة لا حصر لها « لم ادر ماذا اصدق وبأى شيء أوؤمن ، ولم أر فائدة ترجى من الحياة ، فكففت عن الصلاة والعبادة ، وأوشكت أن اكون جاحدا ملحدا ، يرى الحياة تسير بلا غاية وإلى غير مقصد ، وأحسب البشر مجردين من الأهداف السامية . مثلهم مثل حيوانات « الدينوسور » العملاقة التى كانت تجوب الأرض منذ مائتى مليون سنة ، وأن النوع الإنسانى مصيره إلى انقراض يشبه انقراض حيوان « الدينوسور » .

عرفت من دراستى أن الشمس تفقد حرارتها رويدا ، وأنها متى فقدت مقدار عشرة فى المائة من حرارتها هلك كل كائن حى على وجه الأرض ، فرحت أهزا بفكرة وجود اله قادر رحيم أوجد السموات والأرض ، وخلق الإنسان ، وركب فيه الفضائل ، وزوده بالأخلاق القوية ، وكنت اصدق أن السموات والأرض ، بل الكون بما فيه من بلايين الشمس والكواكب الدوارة فى الفضاء المظلم المعتم ، انها خلقتها قوة غاشمة عمياء ، أو لعلها لم تخلق خلقا ، وانما وجدت وجودا ازليا كوجود الزمان ، والمكان .

افترانى توصلت الآن الى حلول لتلك الاسئلة ، وشغاء لتلك الريب والشكوك التى تنازعتنى فى صباى ؟ كلا ! فما من أحد وسعه أن يفسر لغز الكون ، وسر الحياة ، فما نحن الا محوطين بالالغاز والأسرار من كل جانب ، فآلية جسدك سر من الأسرار — وكذلك الكهرباء التى تستضىء بها فى بيتك ، والأزهار التى ترين حديقتك ، والخضرة التى تتطلع إليها من نافذتك : بل لقد رصد « تشارلس كيثرنج » — المهندس المبقرى المشرف على معامل أبحاث شركة « جنرال موتورز » ثلاثين ألف دولار سنويا ، من جيبه الخاص ، « لكلية انطاكية » Antioch College عساها أن توفى الى معرفة سر اخضرار الزرع ! وقد صرح بقوله اننا اذا عرفنا كيف يحول الزرع ، ضوء الشمس والماء وثنائى اكسيد الكربون الى سكر يتغذى به ، لوسعنا أن نغير وجه المدينة تغييرا شاملا غير أن جهلنا بأسرار أجسامنا ، ومظاهر الكون المحيطة بنا ، يمنعا من استغلالها

والاستمتاع بها . ولم يحد جهلى بأسرار الدين يمننى من الاستمتاع بالحياة الروحية السامية التى يهبها لى الدين ، فقد وعيت آخر الأمر حكمة « سانتاينا » البليغة : « لم يخلق الانسان فى الحياة ليفهمها وانما خلق ليحيها ! » .

لقد عدت الآن . . كنت على وشك أن أقول اننى « عدت » الى الدين . . ولكن هذا التعبير لا ينطبق فى الواقع على حقيقة ما حدث والأصح أن أقول اننى « اتخذت » نظرة جديدة الى الدين . فلم تعد تهمنى الخلافات التى تفرق المسيحيين شيعا ومذاهب ، وانما يهمنى الآن ما يسديه الى الدين من نعم ، تماما كما يهمنى النعم التى تسديها الى الكهرباء ، والغذاء الجيد ، والماء النقى ، فهذه تعيننى على أن احياة حياة رغبة ، ولكن الدين يسدى الى أكثر من هذا ، انه يمدنى بالمتعة الروحية ، أو هو يمدنى — على حد قول وليم جيمس — « بدافع قوى لمواصلة الحياة الحافلة ، الرغبة السعيدة ، الراضية » . انه يمدنى بالامان والامل ، والشجاعة ، ويقضى على المخاوف والاكتئاب والقلق ، ويزودنى بأهداف وغايات فى الحياة . ويفسح امامى آفاق السعادة ، ويعيننى على خلق واحة خصبة وسط صحراء حياتى .

لقد كان الفيلسوف « فرانسيك بيكون » على حق حين قال : « ان قليلا من الفلسفة يجنح بالقتل الى الالحاد ، ولكن التعمق فى الفلسفة خلىق بأن يعود بالمرء الى الدين » .

وانى لأذكر الأيام التى لم يكن للناس فيها حديث سوى التنافر بين العلم والدين ، ولكن هذا الجدال انتهى الى غير رجعة ، فان أحدث العلوم — وهو الطب النفسى — يبشر بمبادئ الدين . لماذا؟ لأن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوى ، والاستمساك بالدين . والصلاة ، كهيئة بأن تقهر القلق ، والمخاوف ، والتوتر العصبى ، وأن تشفى أكثر من نصف الأمراض التى نشكوها . نعم ان أطباء النفس يدركون ذلك . وقد قال قائلهم الدكتور « ا . ا . بريل » :

« ان المرء المتدين حقا لا يعاني قط مرضا نفسيا » .

لقيت « هنرى نورد » قبل وفاته ، فتوقعت ان ارى عليه سيما رجل منهوك القوى من ثمرات الجهد الذى بذله فى انشاء مؤسسة تجارية من أضخم المؤسسات فى العالم . غير انى فوجئت حين وجدته غاية فى الرزانة والهدوء ، وآية فى الاتزان والاطمئنان برغم بلوغه الثامنة والسبعين من عمره . فلما سألته هل عانى من القلق شيئا ؟ اجاب : « كلا فانى اعتقد ان الله ، سبحانه ،قدير على تصريف الأمور ، وأنه تعالى ، فى غير حاجة الى نصيحة منى ، ولهذا فانا اترك له تصريف امورى بحكمته جل وعلا ، فعلم اذا يتولانى القلق ؟ » وعندى ، ان اطباء النفس ليسوا الا وعظما من نوع جديد . فهم لا يحرضوننا على الاستمسك بالدين توقيعا لعذاب الجحيم فى الدار الآخرة ، وانما يوصوننا بالدين توقيعا للجحيم المنصوص فى هذه الحياة الدنيا . جحيم فرحات المعسدة ، والانهار العصبى ، والجنون . واذا شئت أمثلة على ما يعطيه علماء النفس وأطبائهما ، فالأفضل ان تقرأ مؤلف الدكتور « هنرى س . لك » « العودة الى الدين » (١) .

اسلفت فيما سبق ان المحكمين الذين اخترتهم ليفصلوا فى القصص الواقعية التى روى فيها كاتبوها كيف قهروا القلق ، وجدوا غناء كبيرا فى المفاضلة بين قصتين رائعتين ، فقسمت الجائزة المخصصة لأحسن قصة بين هاتين القصتين مناصفة . اما القصة الاولى فقد سبق ذكرها ، واليك القصة الثانية . . انها « لا تستطيع العيش بغير الدين » . وسوف اطلق على هذه المرأة تروى تجربة عانتها امرأة لقيت الأميرين قبل ان تهتدى الى انها اسم « مارى كوشمان » ولو ان هذا ليس اسمها الحقيقى ، فان لها ابناء وأحفادا قد يسوءهم ان يروا قصتها مذاعة على الناس . . واليك القصة :

(١) H enry S. Link. "The Return to Religion".

« في اشد اوقات الأزمة الاقتصادية حرجا ، كان زوجي يتقاضى ثمانية عشر دولارا في الاسبوع . وكثيرا ما كنا نحرم من هذا المرتب على ضآلته لتغيب زوجي عن العمل بسبب مرضه . ولم نلبث ان فقدنا البيت الصغير الذي شيدناه بأيدينا ، واصبحنا ندين للبقال بمبلغ خمسين دولارا . وكان لنا خمسة ابناء ننفق على غذائهم وكسائهم ، فاشتغلت بغسل الثياب لجيراننا ، واعتدت ان اشترى الثياب المستعملة لأكسوا بها ابنائى . وانتابنى في تلك الفترة المرض فضلا عن القلق . وفي ذات يوم ، اتهم البقال — الذي ندين له بخمسين دولارا — ابنى البالغ من العمر احد عشر عاما بسرقة قلمين من الاقلام الرصاصية . وانهى الى ولدى خبر هذه التهمة وهو يبكى الما . وكنت اعلم ان ولدى امين ، مرهف الاحساس ، وان التهمة اذلتها امام الناس وجرحته كبريائه . فكانت تلك الحادثة بمثابة القشة التى قصمت ظهر الجمل ، ورحت افكر فى الشقاء المرير الذى نعانیه دون بارقة امل فى تحسن الاحوال . ولا اشك فى اننى انتابنى من فرط القلق جنون مؤقت ، حدا بى الى فعل ما فعلت . . فقد قمت الى نوافذ غرفة النوم فاعلقتها ، واحكمت سد اعقابها ، وسألتنى ابنتى الصغيرة وهى ترقبى : « ماذا تفعلين يا اماه ؟ » فقلت لها : « هناك تيار هوائى اريد أن أمنه » . ثم فتحت صنادير الغاز بالموقد . . واذ رقدت ، وارقدت جوارى ابنتى الطفلة — وكنا فى ضحى النهار — الفيتها تقول لى : « اليس هذا عجيبا يا اماه ؟ اننا لم نستيقظ من النوم الا من وقت قصير ! » فقلت لها : « لا بأس من اغفاءة قصيرة » . واغمضت عيني وأنا اسمع خفيف الغاز ينساب من صنبور الموقد ، واحسه يملأ خياشيمى . بالله ! . اننى لن انسى ما حييت رائحة الغاز ! . وفجأة احسست كأنى اسمع شيئا من الموسيقى ، وانصت لقد غاب عنى ان اطفىء « الراديو » الموضوع فى المطبخ . فقلت فى نفسى : لا بأس من ذلك ولا ضرر . غير اننى لم البث ان سمعت صوتا ينبعث من جهاز « الراديو » يترنم بهذه الكلمات .

« يا له من صديق عيسى المسيح ،
 « يمسح عنا حزننا وأسنا ،
 « ما أجمل أن ننهي بلسان فصيح ،
 « الى الله ، في صلاتنا ، شكوانا ،
 « لله كم من طريق ، تنكبناه ، صحيح ،
 « لله كم من عذاب زاد بلوانا .
 « لائنا لم ندع بلسان فصيح :
 « اللهم يا ربنا سدّد خطانا » .

واذ انصت الى تلك الانشودة ، أدركت اننى ارتكبت غلطة مروعة ، ودأبت على ارتكابها طيلة حياتى ! تلك هى اننى أخوض معارك الحياة جميعها وحدى ، دون أن أتخذ من الله سبحانه وتعالى ، سنداً ومعيناً ، ولم أبته في صلاتى هبى وشكواى . وقفزت من فراشى ، واغلقت صنبور الغاز ، وفتحت الابواب والنوافذ على مصاريمها ، ورحت انتحب واصلى . وابتهل الى الله طيلة ذلك اليوم . على اننى لم اطلب العون من الله ، بل رحت ازجى له الشكر مكراراً على ما وهبني واختصني : خمسة ابناء كلهم صحيح معافى جسداً وعقلاً . وعاهدت الله الا اجدد نعمته من بعد ذلك . وقد حفظت عهدي . وحتى بعد أن بعنا منزلنا ، وانتقلنا الى مسكن حقير استأجرناه لقاء خمسة دولارات في الشهر ، حمدت الله على أن منحنا ماوى ناوى اليه . واحسب ان الله اثنابني على حمدي وشكري ، فقد تحسنت الأحوال ، لا في يوم وليلة ، ولكن ما أن خفت وطأة الأزمة الاقتصادية حتى وسعنا أن نكتسب شيئاً من المال ، فقد حصلت على عمل كبائنة للجوارب في منتدى ليلى كبير ، وسمى احد ابنائى الى العمل ليعين نفسه على متلعة الدراسة ، فاشتغل في مزرعة ، يحلب ثلاث عشرة بقرة ليلاً ونهاراً ... واليوم ها هم ابنائى قد شبوا عن الطوق ، وتزوجوا ، واصبح لى ثلاثة احفاد صفار . واذا استميد ذكرى ذلك اليوم الذى فتحت فيه صنبور الغاز احمد الله وأكرر الحمد ، على اننى أوقفت سريان الغاز في الوقت المناسب ، فما كان أخلفتني ان افقد كثيراً من متع

الحياة ، لو أننى مضيت فى تلك الفعلة الشنعاء الى نهايتها .. وما اكاد أسمع الآن عن شخص يبغى من فرط الشقاء ، أن يزهد روحه حتى أود أصبح به : « كلا . بريك لا تقدم .. فان أهلك لحظات حياتنا لا تعمر الا قليلا ، ثم يعقبها الضياء ! » .

تدل الإحصاءات فى أمريكا على أنه فى كل خمس وثلاثين دقيقة يقع حادث انتحار ، وفى كل مائة وعشرين ثانية يصاب شخص بالجنون ، ومعظم حوادث الانتحار — وكثير من حالات الجنون على الأرجح — يمكن أن يقطع دابرها اذا أصاب هؤلاء الناس شيء من الأمان والاطمئنان ، وسكينة النفس التى يجلبها الدين ، وتجلبها الصلاة .

يقول الدكتور « كارل يونج » — أعظم الأطباء النفسيين فى هذا الجيل — فى كتابه : « الرجل العصرى يبحث عن روح » (١) .

« استشارنى فى خلال الأعوام الثلاثين الماضية ، اشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة ، وعالجت مئات من المرضى فلم أجد مشكلة واحدة من مشكلات أولئك الذين بلغوا منتصف العمر .. أى الخامسة والثلاثين أو نحوها — لا ترجع فى أساسها الى افتقارهم الايمان ، وخروجهم على تعاليم الدين ، ويصبح القول بأن كل واحد من هؤلاء المرضى وقع فريسة المرض ، لأنه حرم سكينة النفس التى يجلبها الدين — أى دين — ولم يبرا واحد من هؤلاء المرضى الا حين استعاد ايمانه ، واستعان بأوامر الدين ونواهيته على مواجهة الحياة » .

وقال وليم جيمس : « الايمان من القوى التى لا بد من توافرها لمعاونة المرء على العيش ، وفقدتها نذير بالمعجز عن معاناة الحياة » .

(١) Dr. Carl Jung, (Modern Man in Search of a Soul)

وكان خليقا ببلهسا غاندى — اعظم قادة الهند منذ عهد بوذا ان يعجز عن معاناة الحياة لو لم تشدد ازره الصلاة . تسألنى كيف عرفت هذا ؟ نعم عرفته لأن المهاتما غاندى نفسه قال « بغير الصلاة كان يتحتم أن أغدو معنوها منذ أمد طويل » .

وآلاف من الناس يسعهم أن يقولوا مثل هذا القول عن أنفسهم ، ومنهم أبى . الذى أسلفت أنه حاول الانتحار غرقا فبا منعه إلا أياهه بالله .

ربما كان من المحتمل انقاذ آلاف الناس المعذبين الذين يتصايحون منذ هذه اللحظة فى مستشفيات الأمراض العقلية ، لو أنهم طلبوا العون من العناية الإلهية ، بدلا من أن يخوضوا معارك الحياة وحدهم بلا سند ولا نصير .

حين تستنفذ الخطوب كل قوانا أو تسلبنا الكوارث كل ارادة ، غالبا ما ننجح فى غمرة الياس ، الى الله . فلماذا بالله نتنظر حتى يتولانا الياس ؟ لماذا لا نجدد قوانا كل يوم بالصلوات ، والحمد ، والدعاء ؟ .

فى خلال الأعوام السبعة التى أمضيتها فى تأليف هذا الكتاب ، جمعت مئات الأمثلة ، والتقصص الواقعية ، التى تدور حول رجال ونساء وسعهم أن يقهروا القلق والخاوف بالصلاة . ودعنى أقدم هنا قصة نموذجية ، أرسلها الى فتى يائس ، كسير القلب هو « جون أنطونى » الذى يشتغل الآن بالمحاماة فى مدينة « هوستون » بولاية تكساس . وهى :

« كنت أشتغل ببيع الكتب لحساب إحدى المؤسسات . وكنت خبيرا بعملى ، مدريا عليه . فقبل أن أقصد الى عميل لأبيعه كتيب ، كتبت أجمع المعلومات عن مركزه الاجتماعى ، وطبيعة عمله ، ونوع هواياته ، فاذا قابلته استخدمت المعلومات التى جمعتها بحنكة ومهارة ولكن شيئا ما كان يجرى على غير ما يرام ، فأتنى نادرا ما أفلتحت فى موضوع ! .

« وتولاني الياس ، وزدت جهدى ضعفا او ضعفين ، ولكن مبيعاتى لم تكن تكنى لتغطية نفقاتى . واجتاحنى خوف داخلى واصبحت اخشى مقابلة العملاء ، فاذا حدث ان ذهبت الى مكتب عميل ، استبد بى هذا الخوف الداخلى حتى لاذرع المنطقة التى يسكن فيها العميل ، جيئة وذهابا افكر واتدبر قبل ان اقدم ، فاذا استنفذت معظم شجاعتي ، وارانتي في هذا التجول ، عدت ادراجى الى مكتب العميل ، وطرقت بابه على وجل ، وانا ادعو الله الا يكون موجودا ! .

« وهددتنى المؤسسة التى اشتغل لحسابها بأنها ستكف عن توريد الكتب الى ما لم ازد مبيعاتى . وارسلت الى زوجتى التى تركتها ورائى حين ارتحلت عن بلدى ، تضرع الى ان امدھا بالمال لتسدد حساب البقال ، وتمسك رmqها ورمق ابنائى الثلاثة . وعصف بى القلق ، وازداد يأسى يوما بعد يوم ، ولم ادر ماذا افعل .. كنت قبل ذلك قد اغلقت مكتب الحمامة فى بلدتى ، ثم رايت اننى قد فشلت فى عملى الجديد ، ولم أعد اجد من المال ما اذفع به اجر الفندق الذى انزل فيه . بل لم أعد اجد اجر السفر لاعداد ادراجى الى موطنى ، وحتى لو وجدت المال ، لما اسعفتنى شجاعتي بالمودة الى بلدى ومواجهة اهلى بعد ان منيت بخسران مبین .

« وذات يوم من تلك الايام السوداء ، عدت الى غرقتى بالفندق محطما ، كسير الفؤاد ، مكتئبا ، فلم اجد لدى ما اطعمه سوى زجاجة من اللبن الساخن . وأدركت فى تلك اللية لماذا يقدم بعض الناس على فتح نوافذ منازلهم ثم يقذفون بأنفسهم منها .. وكنت جديرا بان احذو حذوهم فى تلك الليلة لو اننى اوتيت بعض الشجاعة ! .. ثم خطر لى ان اتجه الى الله ، وابنه شكواى . فرحت اصلى ، واضرع اليه ، سبحانه ، ان ينير بصيرتى ، ويسدد خطاى فى هذا الظلام الكثيف الذى يكتنمنى من كل جانب ، وان يوفقنى فى عملى عسى ان اجد من المال ما يمسك رmq زوجتى واولادى .

« وما أن فرغت من صلاتي وضراعتي حتى حدثت معجزة : ..
فقد زال عني التوتر أعصابي ، وتلاشت مخاوفي ، وانقضى قلقي ،
واستشعرت شجاعة ، وأملا ، وأبانا .

« وبرغم أنه لم يكن لدى من المال ما أسدد به أجر الفندق ،
أو أسد رمقي ، فقد أحسست بالسعادة وآويت الى فراشي فنمت
نوما هادئا عميقا لأول مرة منذ أعوام .

« وفي صباح اليوم التالي ، الفيت نفسي انبفع اندفاعا الى
مكتب العملاء . ودفوت من مكتب العميل الاول وطرقت بابه بيد
ثابتة لا ترتجف . واذا دلفت الى المكتب قلت للعميل وأنا رافع
الرأس ، واضح الثبرات مشرق الوجه : « أسعدت صباحا يا مستر
سميث .. أنا « جون انتوني » مندوب « الشركة الأمريكية للكتب
القانونية » . واجاب العميل مبتسما بدوره وهو ينهض عن كرسيه
مصافحا : « نعم . نعم . أنا مسرور برؤيك ، تفضل بالجلوس » .
وعقدت في ذلك اليوم من الصفقات أكثر مما كتت أعقد في اسبوع
كامل ! وعدت أدراجي في المساء فخورا مزهوا كالبطل الظافر .
لقد أحسست كأنني خلقت من جديد ، والحق أنني كنت خلقا جديدا ،
لأنني اتخذت اتجاهها ذهنيا جديدا . ولم أطمع في تلك الليلة زجاجة
من اللبن الساخن ، بل تعشيت لحما محمرا ، وخضرا ، وفاكهة ..
ومنذ ذلك اليوم اتخذت صفقتي طريقها نحو القمة .

« لقد خلقت ، في تلك الليلة الظلماء — التي مضى عليها الآن
واحد وعشرون عاما — خلقا جديدا في فندق صغير ببلدة «أماريللو»
بولاية تكساس ، لأنني وعيت الرابطة التي تربطني بالله — سبحانه
وتعالى . — فما أسهل أن يهزم الرجل الذي يقاتل بمفرده ، أما
الرجل الذي يتخذ من الله سنداً ونصيراً فلن يهزم أبدا » .

وقد وعيت هذا الدرس نفسه « مسز بيرو » من اهالي مدينة
« هايلاند » بولاية « إلينوى » ، حين واجهتها مأساة الية ..
واليك قصتها كما روتها لي :

« في ذات ليلة دق جرس التليفون في منزلي ، ولبث يدق فترة من الزمن قبل أن تواتيني الشجاعة لأرفع المسماع ، وقد ملئت رعبا . كنت أخشى أن ينقل الى « التليفون » نبأ وفاة ولدي الطفل الذي كان مريضا في المستشفى ، بالحمى الشوكية ، وصح ما توقعته ! فان المستشفى كان يطلب حضورنا على الفور .

ولن استطيع وصف المحنة التي عانيتها وزوجي ، ونحن جالسين في غرفة الانتظار بالمستشفى ، حتى يستدعينا الطبيب . فلما نودي علينا أخيرا وذهبنا الى غرفة الطبيب كان التعبير المرتسم على وجهه كائنا لخلع افئدتنا رعبا ، وزادتنا كلماته رعبا على رعب . فقد قال لنا : ان فرصة النجاة امام ولدنا ضئيلة ، وانه لا يمانع في ان نستشير طبيبا آخر اذا ارتأينا ذلك .

« وفي طريق عودتنا انهارت أعصاب زوجي ، ورايته يلوح بقبضته في الهواء قائلا : « اننى وحق السماء لا استطيع أن اسلم ولدى للموت ! » .. وهل رأيت رجلا يبكي ! انه منظر لا يسرا . واذا صادفتنا اول كنيسة في الطريق ، اوقفنا السيارة ، ودلفنا اليها . وهناك ركعت ، والدموع تسيل على خدي مدرارا ، ولم ازد على قولي : « لتكن مشيئتك يا ربى » ولم اكد اللفظ هذه الكلمات ، حتى احسست الهدوء يشملنى ، وشعرت بالسكينة تملا نفسى : وفي خلال عودتنا الى البيت لم افتأ أردد هذه الكلمات « لتكن مشيئتك يا ربى » ! ونمت تلك الليلة نوما عميقا . ولم تمض أيام حتى اتصل بنا الطبيب ، وقال ان صحة ولدنا تتحسن باطراد . ثم شفى وعوفى من بعد ذلك ، وهو الآن في الرابعة من عمره .

اعرف رجالا ينظرون الى الدين نظرتهم الى شيء مقصور على النساء ، والأطفال ، والوعاظ ، ويتباهون بأنهم « رجال » يسعهم ان يخوضوا المعارك بلا سند ولا معين .. فما أشد الدهشة التي تتولاها حين يعملون ان معظم « الرجال » — أى الأبطال المشاهير — يتضرعون الى الله كل يوم أن يسانداهم ويؤازرهم .

خذ مثلا البطل « جاك دمبسى » .. لقد أخبرنى بأنه لا يأوى الى مضجعة قبل أن يتلو صلواته ، ولا يتناول طعاما حتى يحمده الله الذى وهبه اياه ، وانه لا يفتأ يردد الصلوات والدعوات أثناء تدريبه على الملاكمة ، وقبل كل جولة يخوضها .

وحدثنى ادوارد ستيتينيوس المدير الاعلى — سابقا — لشركة « جنرال موتورز » وزير خارجية امريكا السابق ، انه كان يصلى ويبتهل الى الله أن يهبه الحكمة والسداد ليلا ونهارا .

وعندما كان « البطل » ايزنهاور فى طريقه طائرا الى انجلترا ليتولى قيادة جيوش الحلفاء فى الحرب الاخيرة ، كان الشيء الوحيد الذى اصطحبه معه هو الكتاب المقدس .

وقال لى « البطل » الجنرال « مارك كلارك » انه كان يقرأ الكتاب المقدس ، خلال سنى الحرب كل يوم ، ثم يركع على ركبتيه ويصلى لله .

لقد أدرك هؤلاء « الأبطال » الحقيقة التى قالها « وليم جيمس » :
« ان بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم ، فاذا نحن اخضعنا انفسنا لاشرافه — سبحانه وتعالى — تحققت كل آمياتنا وآمالنا » .

وكثيرون من هؤلاء « الأبطال » قد تحققوا بانفسهم من صدق قول الدكتور « الكسيس كاريل » ، مؤلف كتاب « الانسان ، ذلك المجهول » (١) وأحد الحائزين على جائزة نوبل .

« لعل الصلاة هى أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت الى يومنا هذا . وقد رأيت ، بوصفى طبيا ، كثيرا من المرضى فشلت العقاقير فى علاجهم ، فلما رفع الطب يديه عجزا وتسليها ، تدخلت الصلاة فأبرأتهم من علقهم . ان الصلاة كمعدن « الراديوم » مصدر للاشعاع ، ومولد ذاتى للنشاط .. وبالصلاة يسمى الناس الى استزادة نشاطهم المحدود ، حين يخاطبون « القوة » التى تهيم على

(1) Dr. Alexis Carrel, "Man the unknown"

الكون ، ويسألونها ضارعين أن تمنحهم قبسا منها يستعينون به على معاناة الحياة . بل أن الزراعة وحدها كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا ، ولن تجد أحدا تضرع الى الله مرة الا عاد التضرع عليه بأحسن النتائج .

وقد عرف الأمير بيرد معنى «ربط النفس بالقوة العظمى المهيمنة على الكون» ، ومعرفته تلك هي التي مكنت له سبيل الخروج من المحنة القاسية التي خاضها ، والتي روى قصتها في كتابه «وحيد» .

فقد قضى في عام ١٨٣٤ ، خمسة أشهر في كوخ مطبور وسط الثلوج في المنطقة المتجمدة الجنوبية ، وكان الشخص الوحيد على قيد الحياة جنوبى خط العرض الثامن والسبعين . . وكانت المواصلات الثلجية الهوجاء تزار حواليه ، والظلام اللانهائى يضرب عليه نطاقا موحشا ، وقد وجد ، فضلا عن هذا ، أنه يتسم تدريجيا بغاز « أول أكسيد الكربون » المتصاعد من موقده . فماذا عساه يفعل ؟ كان العون الذى ينشده على مبعده ١٢٣ ميلا من موقعه ، ولن يتسنى لأحد أن يصل اليه قبل مضي أشهر طوال ، لقد حاول جهده أن يصلح موقد الغاز ، وجهاز التهوية ، ولكن الغاز الخائق ظل يتسرب ويملا خياشيمه ، فاستلقى على الأرض فاقده الوعي ، لا يستطيع أن يأكل « أو ينام ، وأصابه من الوهن ما أعجزه عن الحركة ، ولطالما استشعر أنه لن يأتى عليه اليوم التالى الا وهو فى عداد الأموات . ورسخ فى اعتقاده أنه ملاق حتفه فى كوخة ذاك ، ولن يعرف أحد الى جثته سبيلا ، فما الذى انتقذ حياته ؟ فى ذات يوم ، تحامل على نفسه — فى غمرة من اليأس الجاثم عليه — وتناول مذكراته ، وحاول أن يدون فلسفته فى الحياة فكتب : «ليس الجنس البشرى وحيدا فى هذا الكون » وكان وهو يكتب تلك العبارة يفكر فى النجوم المنبثة فى السماء ، وفى الكواكب والأجرام الدوارة فى أملاكها بدقة ونظام ، وفى الشمس التى لا تحرم شبرا من الأرض نورها ودفئها ، والتى لن تلبث — مهما بطل الغياب — أن تشرق على تلك البقعة النائية ، الموحشة ، فى أقصى جنوبى

الأرض .. ذلك الاحساس بأنه ليس وحيدا هو الذى أنقذ حياته ! .
نرى لماذا يجلب الايمان بالله ، والاعتماد عليه ، سبحانه
وتعالى ، الأمان ، والسلام ، والاطمئنان ؟ سادع وليم جيمس
يجب على هذا السؤال : « ان أمواج المحيط المصطخبة المتقلبة
لا تعكر قط هدوء القاع العميق ولا تقلق أمنه ، وكذلك المرء الذى
عمق ايمانه بالله ، حقا ، عصى على القلق محتفظ أبدا باتزانه ،
مستعد دائما لمواجهة ما عسى ان تأتى به الأيام من صروف » .

فلماذا لا نتجه الى الله اذا استشعرنا القلق ؟ ولماذا لا نؤمن
بالله ونحن فى أشد الحاجة الى هذا الايمان ؟ ولماذا لا نربط أنفسنا
بالقوة العظمى المهيمنة على هذا الكون ؟

ولا يقعد بك عن الصلاة والضرعة ، والابتغال ، أنك لست
متدينا بطبعك ، أو بحكم نشأتك ، وثق بأن الصلاة سوف تسدى
الك عونا أكبر مما تقدر ، لأنها شيء « عملى » فعال ، تسألنى
ماذا اعنى بقولى ؟ انها شيء عملى فعال ؟ أعنى بذلك أن الصلاة
يسمها أن تحقق لك أمورا ثلاثة لا يستغنى عنها انسان سواء كان
مؤمنا أو ملحدا .

١ — فالصلاة تغنيك على التعبير بأمانة ودقة عما يشغل نفسك،
ويثقل عليها . وقد بينا فيما سلف أن من الحال مواجهة مشكلة
ما دامت غامضة غير واضحة المعالم ، والصلاة ، أشبه بالكتابة
التي يعبر بها الأديب عن هبومه . فاذا كنا نريد حلا لمشكلاتنا ،
وجب أن نجريها على السنتنا واضحة المعالم ، وهذا ما نفعله حين
نبث شكوانا الى الله .

٢ — والصلاة تشعرك بأنك لست منفردا بحمل مشكلاتك
وهوبك ، فما أقل من أن يسعهم احتمال أثقل الأحمال ، وأعسر
المشكلات ، منفردين ، وكثيرا ما تكون مشكلاتنا ماسة أشد المساس
بذواتنا : فنابى أن نذكرها لأقرب الناس إلينا ، ولكننا يسعنا أن
نذكرها للخالق عز وجل ، فى الصلاة . ه الاطباء النفسيون يجمعون

على أن علاج التوتر العصبي ، والتأزم الروحي يتوقف الى حد كبير على الانضاء بمبعث التوتر ، ومنشأ الأزمة الى صديق قريب ، أو ولي حميم . فاذا لم نجد من نفذى اليه بهموينا كنانا بالله وليا .

٣ — والصلاة — بعد هذا — تحفزنا الى العمل ، والاقدام . بل الصلاة هي الخطوة الاولى نحو العمل ، واشك في أن يوالى امرؤ الصلاة يوما بعد يوم دون أن يلبس فائدة أو جدوى ، لو بمعنى آخر ، دون أن يتخذ خطوات مثمرة نحو تحسين حاله ، وتفريج أزمته . وقد قال « الكسيس كاريل » : « الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت حتى الآن » فلماذا لا ننتفع بها ، وبسم الخالق الرب ، أوسمة الله ، أوسمة الروح ، فلا يهم اختلاف التعريف ولا التسمية ما دمنا نتفق على أنه القوة الخالقة المهيمنة على الكون .

* * *

لماذا لا تغلق الكتاب عند هذا الحد ، وتذهب الى غرفة نومك وتركع لله ، وتفتح له مغاليق قلبك ؟ فاذا كنت قد فقدت ايمانك ، فاسأل الله أن يعيده اليك ، وقل : « اللهم انى لا استطيع أن اخوض معارك الحياة وحيدا ، فاسلك يا رب المدد والعون ، اللهم اغفر لى اخطائى ، وطهر قلبى من الاثم ، وأتر امامى السبيل الى السلام ، والايمان ، والعافية ، وعمر قلبى بحب الناس جميعا ، لا أستثنى منهم اعدائى ، انك ، يا رب ، سمع قريب مجيب الدعاء » .

الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذي يسببه لك النقد

الفصل العشرون

بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك

في عام ١٩٢٩ حدثت ظاهرة عجيبة اقامت دوائر التعليم واتعمدتها في طول البلاد وعرضها ، وتقاطر رجال التعليم من كل هذب وصوب ليشاهدوا هذه الظاهرة ، . فقبل ذلك التاريخ ببضعة أعوام ، وفد على مدينة « بيل » شاب شق طريقه الى المدينة بعرق جبينه ، فاشتغل أولا خادما في مطعم ، ثم اشتغل بجمع الحطب ، وفي ثالث مرة اشتغل بائعا متجولا .. ثم لم تمض ثمانية أعوام على وصوله الى المدينة ، حتى كان يحتفل بتنصيبه رئيسا لاحدى الجامعات الكبرى في أمريكا — وهي جامعة شيكاغو — وهو بعد في الثلاثين من عمره ! وهز رجال التعليم رؤوسهم انكارا واستنكارا ، وانهال النقد على هذا « الفتى العجيب » كالسيل الجارف فوصف مرة بأنه حدث غر ، ورمى بأنه قليل الخبرة والتجربة ، واخيرا اتهم بان له في التعليم آراء خارجة شاذة . وقد ساهمت الصحف بنصيب وافر في هذه الحملة وكالت له النقد جزافا .

ويوم الاحتفال بتنصيبه رئيسا للجامعة ، قال صديق لوالد « روبرت ماينارد هتشينز » — وهو اسم الشاب — : « لقد روعت ، هذا الصباح ، حين قرأت النقد الذى تكيله الجرائد لولدك » . فقال هتشينز الأب : نعم انه نقد مرير ، لكن تذكر انه بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك ! « وقد أدرك هذه الحقيقة عينها « أمير ويلز » الذى أصبح فيما بعد الملك ادوارد الثامن ملك الانجليز (دوق ونفسور) .

كان اذ ذاك طالبا في كلية « دار تموث » البحرية ، وكان ولى العهد في الرابعة عشرة من عمره حينئذ . . وفي ذات يوم وجده الضباط يبكى وينتحب فلما استطلعه عن سبب بكائه رفض ان يصرح به في مبدأ الامر ، واخيرا قال ان بعض الطلبة ضربوه ! وجمع قائد الكلية الطلبة « المتهمين » وقال لهم ان الأمير في الواقع لم يشكهم اليه ، ولكنه يود أن يقف على السبب الذي دفعهم الى ضربه . . وبعد ههههه ، وتمتمة ، ودمدمة ، وجد الطلاب الجراة للافضاء بالسبب ، فقالوا انهم أرادوا أن يتباهوا ، في مستقبل أيامهم ، حين يصبحون ضباطا وقوادا في بحرية جلالة الملك بأنهم ضربوا جلالة الملك ! .

فاعلم اذن انك حين يوجه اليك الضرب ، أو النقد ، ان في ذلك اعترافا بقدرك واهميتك ، وأن فيه اقرارا بأنك فعلت شيئا غدا لغمت الانظار اليك .

وكثيرا من الناس يجدون التشفى في اتهام شخص يفوقهم ثقافة، او مركزا ونجاحا . مثال ذلك ، اننى في خلال تأليفى لهذا الكتاب . تسلمت رسالة من سيدة تصب فيها جام نقيمتها على الجنرال «وليم بوث » مؤسس « جيش الخلاص » Salvation Army وكنت قبل ذلك قد اذعت حديثا بالراديو امتدحت فيه الجنرال بوث واننى عليه . وقد كتبت الى هذه السيدة تقول ان الجنرال بوث اختلس ثمانية ملايين دولار من المال الذى جمعه لمساعدة الفقراء والمعوزين . والتهمة في الواقع سخيفة ، ولكن هذه المرأة لم تكن تستهدف الواقع ، وانما كانت تبغى التشفى من رجل أرفع منها بمراحل . وقد القيت برسالتها في سلة المهملات ، وحمدت الله على اننى لم اكن زوجا لها ! فان هذه الرسالة لم تزددنى علما بالجنرال بوث — كما كانت تبغى كاتبها ! — وانما زادتنى علما بكاتبها ، فكما قال شوبنهاور : « ذوو النفوس الدنيئة يجدون المتعة في البحث عن اخطاء رجل عظيم » .

وقلما يصدق المرء أن رئيسا لجامعة كبرى يمكن أن يسلك في عداد « نوى النفوس الدنيئة » ، وبرغم ذلك فإن رئيسا سابقا لجامعة ييل هو « تيموثى دوايت » ، وجد متعة عظيمة في اتهام رجل مرشح لرياسة الجمهورية الأمريكية ، كتب ذلك الرئيس محذرا الناس من انتخاب المرشح يقول : « لو أن هذا المرشح انتخب لرأينا زوجاتنا عرضة لانتهاك اعراضهن ، ولألينا شرفنا يوطأ بالأتدام ، ولأصبحنا طريدى الفضيلة ، وأعداء الله والانسانية » .

أولا يختلط عليك الأمر فتحسب أن هذا الاتهام موجه الى هتلر مثلا ؟ غير أنه كان موجها الى « توماس جيفرسن » . وقد تسأل . . . أى « توماس جيفرسن » تعنى ؟ ليس على التحقيق « توماس جيفرسن » الخالد ، محرر « وثيقة الاستقلال » ، وأبو الديمقراطية الحاتى عليها ؟ نعم ! أنه هو بالذات ! .

ثم من تظنه الأمريكى الذى اتهم بأنه « منافق » ، « مدع » ، « لا يفرق عن القتلة والجرمين فى شيء » ؟ وصورته ، فضلا عن هذا ، إحدى الجرائد فى رسم هزلى يمثله واقفا على المقصلة ، ويوشك حدها أن يجتز عنقه ، والناس من حوله يتغامزون عليه ويتندرون به ؟ ذلك هو جورج واشنطنجتون !! .

لكن هذا حدث فى زمن مضى وانقضى ، فهل ترى أن الطبيعة البشرية قد ارتقت وتقدمت ؟ لنأخذ مثلا « الأميرال بيرى » المستكشف الذى أذهل العالم بوصوله فى السادس من شهر أبريل عام ١٩٠٩ الى القطب الشمالى ذلك الهدف الذى قصرت دونه هم الرجال ، ولقى الكثيرون حتفهم دون أن يبلغوه . . . ولقد أوشك « بيرى » أن يموت قبل أن يصل الى هدفه ، من الجوع والبرد ، إذ تجمدت أصابع قدميه فاضطر الى بترها ، وناعت عليه المصائب والأحداث بكلكالها حتى أوشك على الجنون ! .

لقد ثارت عليه نائرة رؤسائه ، واشتعل غضبهم لأن الصحف والناس ، راحوا يدعون له بالتوفيق ، حتى ذاع اسمه واشتهر ،

ومن ثم حقد عليه رؤساؤه ، واتهموه بأنه جمع المال بقصد الاستكشاف العلمى . ولكنه بدده فى رحلة عقيمة الى القطب الشمالى ! والارجح أن رؤساءه صدقوا التهمة التى الصقوها به ، فان من أصعب الأمور التحول عن تصديق ما تريد تصديقه ! وكان تصميم هؤلاء الرؤساء على اذلال « بيرى » واخضاع كبريائه قويا عاتيا ، حتى ان بيرى لم يستطع المضى فى رحلته الى القطب الشمالى الا بأمر من « ماكينلى » رئيس الجمهورية نفسه ! .

فهل تحسب ان بيرى كان يلقى من التهم ما لقى لو انه لبث « موظفا » فى وزارة البحرية الامريكية ؟ كلا على التحقيق ! فهاذا تكون اهميته حينئذ حتى تثار حوله الاقاويل والاحاديث ؟ .

ولقد مر « الجنرال جرانت » بتجربة اسوأ من هذه بكثير . ففى عام ١٨٦٢ كسب الجنرال جرانت لجيوش الشمال — فى الحرب الأهلية الامريكية — معركة حاسمة ، وبهذا غدا معبود الجماهير فى يوم وليلة ، وتجاوبت أصداء هذا النصر حتى فى أوروبا . ثم لم تكد تمضى ستة أسابيع على هذا النصر المبين ، حتى قبض على « جرانت » ، وانتزع جيشه منه ، فبكى من فرط الاذلال واليأس كما يبكى الطفل !

فلماذا قبض على الجنرال جرانت ؟ لأنه أثار غيرة رؤسائه منه ، واستثار حفيظتهم عليه ! واذن ، فاذا انتابك القلق من جراء تهمة الصقت بك ، أو نقد وجه اليه ، فاليك القاعدة رقم ١ :

تذكر أن النقد الظالم انما هو اعتراف ضمنى بقدرتك وأنه بقدر أهميتك وقيمتك يكون للنقد الموجه اليك .

الفصل الحادى والعشرون

كن عصيا على النقد

قابلت ذات يوم الميجور جنرال « سميلى بتلر » ، الملقب « بشيطان الجحيم » والذي اثر عنه أنه من اشد القواد الذين تعاقبوا على بحرية الولايات المتحدة حزما ، فأخبرنى بأنه فى صباه كان يتلف على الشهرة الذائغة ، والجاء العريض ، والشخصية القوية . ولهذا كان يضيق بأقل النقد الموجه اليه ويثور لاتفه ما يمس الكرامة والكبرياء . غير أن الأعوام الثلاثين التى قضاها فى البحرية غيرت من طباعه ، وجعلته أمنع من أن ينال منه النقد . قال لى : « طالما ذقت صنوما من الاهانة والاذلال ، وطالما رميت بأننى كلب عقور ، وحية رقطاع ، وتغلب مراوغ . وطالما لعنتى خبراء فى فن الشتم فلم يدعوا شيئا من اقذر ألوان السباب الا رمونى به . فهل ترانى كنت القى الى كل ذلك بالا ؟ كلا ! ولو اتنى اليوم سمعت واحدا يسبنى لما حولت نظرى اليه لأرى من عساه أن يكون ! » فاذا كان بتلر قد استمضى على النقد ، فانه والحق يقال ، على نقىض الكثيرين منا الذين يأخذون اللوم مأخذ الجد ، فيصيبهم من جراء ذلك الهم والكدر .

اذكر أن محررا فى جريدة «شمس نيويورك Newyork Sun حضر منذ سنوات احدى المحاضرات فى معهدى ، واذا به فى اليوم التالى يهاجمنى على صفحات جريدته ، وينتقد طريقتى فى التدريس . . فهل ترانى ثرت ثورة جارية لهذا الانتقاد العلنى ؟ نعم . الى حد ما . فقد اخذت هذه الجملة على أنها اهانة موجهة الى شخص ، وخاطبت « جيل هودجز » مدير تحرير الجريدة تليفونيا ، وطلبت اليه أن ينشر مقالا يضمه الحقائق المجردة بدلا من أن يحشوه بالهزاء والسخرية . وبرغم أننى كنت معتزما أن يكون القصاص على قدر الجرم لا اكثر ، الا اننى آسف اليوم على

ما فعلت .. فأنا أدرك اليوم أن نصف الذين قراوا الجريدة لم تقع أنظارهم على المقتال اطلاقا ، وأن نصف الذين قراوه أخذه على أنه دعابة بريئة ، وأن نصف الذين حملوه محمل الجد قد نسوه تماما في خلال أسابيع معدودة ! .

وانى لأعلم علم اليقين أن الناس لا يشغلهم التفكير في زيد أو عمرو من الناس أكثر من لحظات ، فهم مشغولون بالتفكير في أنفسهم منذ يفتحون أعينهم على اليوم الجديد ، حتى يأوون الى مضاجعهم ، وأن صداعا خفيفا يلم بهم لهو كفيفل بأن يلهيهم عن خبر موتى او موتك ! .

وحتى لو نالنا من الناس كذب وافتراء ، وطعن بوجه الى ظهورنا جهرا أو فى الخفاء ، فلا ينبغى أن يحزننا هذا . أم هل نحن أفضل من السيد المسيح عليه السلام ؟ لقد خانه واحد من حواربيه الاثنى عشر المقربين لقاء رشوة ، تقدر بعملتنا الحالية ، بنحو تسعة عشر دولارا ! وهجره آخر هجرا غير كريم حين احدثق به الخطر واقسم ثلاثا بأنه لا يعرف المسيح ، فلماذا ننتظر نحن خيرا مما نال السيد المسيح ؟ ! .

لقد اكتشفت منذ سنوات أثنى وان عجزت عن اعتقال السنة الناس حتى لا يطلقوها فى ظلما وعدوانا ، الا أنه وسعنى أن افعل ما هو خير من هذا .. أن أتجاهل لوم الناس ونقدهم ! .

ودعنى أوضح لك ما أعنى : اننى لا اطلب اليك أن تتجاهل النقد اطلاقا ، وانما اتصد النقد الظالم المفرض . سألت ذات يوم « اليانور روزفلت » كيف تواجه النقد — والله يعلم كم لاقت منه ، فلعل من تهيأ لها من الاعداء أكثر مما تهيأ لامرأة لسواها عاشت فى البيت الأبيض — فأجابتنى بأنها ، كانت فى صباها على قدر كبير من الحياة ، والخوف مما عسى أن يرميها به الناس ، وكانت تخشى النقد وتتقيه ، حتى انها قالت ذات مرة لممتها ، شقيقة ثيودور روزفلت : « اننى أحجم عن هذا العمل او ذاك خشية النقد ، فماذا تنصحينى ؟ » وحددتها بنظرة فاحصة ثم قالت : « لا تهمنى

بما يقول به الناس عليك ما دمت تقبلين على عمل وانت واثقة من أنك على صواب » وقد عملت ممسز روزفلت بهذه النصيحة ، فكانت لها سندا قويا في مستقبل حياتها .

عندما خاطب « تشارلس شواب » — صاحب مصانع الصلب الشهيرة — طلبة جامعة « برنستون » ، صرح لهم بأن أهم درس وعاء في حياته ، تلقاه على يد رجل المائى عجوز كان يشتغل في مصانعه ، فقد حدث أن اشتبك هذا الألماني ، في خلال الحرب الأخيرة ، مع طائفة من عمال المصنع في جدل حاد حول الحرب ، والموقف السياسى ، فما كان من العمال في غيرة حماسهم ، إلا أن طوحوا به في النهر ! قال شواب : « وعندما أتانى هذا المجسوز ملطخا بالوجل ، مبتلا بالماء ، سألته ماذا فعل للعمال الذين قذفوا به في النهر ، فأجاب : « لا شيء . لقد ضحككت ! » . وقد صرح شواب بأنه اتخذ كلمة هذا الرجل الألماني شعارا له منذ ذلك الحين ! .

وتتجلى فائدة هذا الشعار حين تغدو هدفا لنقد ظالم مفرس . فانت ولا ريب تقدير على رد الصاع صاعين للرجل الذى يتصدى للرد على انتقاده له . ولكن ماذا عساك تفعل للرجل الذى يضحك من انتقاده له ؟ لقد كان لنكولن خليقا بأن ينهار تحت وطأة التوتر الذى سائر الحرب الأهلية الأمريكية ، ولو لم يدرك أن محاولة الرد على كل نقد يصيبه سخف وحماسة . قال لنكولن : « لو أننى حاولت أن اقرا — لا أن أرد وحسب — كل ما وجه الى من نقد لشغل هذا كل وقتى ، وعطلنى عن أعمالى . اننى أبذل جهدى فى أداء واجبى ، فإذا أثمرت جهودى فلا شيء من النقد الذى وجه الى يهمنى من بعد ذلك . وإذا خاب مسمائى ، فلو أقسمت الملائكة على حسن نوايى لما أجدى هذا غتيلا ، فحسبى اننى أدبت واجبى وأرضيت ضميرى » .

وإذن ، فعندما يواجه اليك النقد ظلما وعدوانا ، تذكر القاعدة رقم ٢ :

ركز جهودك فى العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب وصم
انتيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللاتمين .

الفصل الثاني والعشرون

حماقات ارتكبتها

في أحد ادراج مكتبي ملف خاص مكتوب عليه «حماقات ارتكبتها» وأنا اعتبر هذا الملف بمثابة سجل واف للأخطاء والحماقات التي ارتكبتها . وبعض هذه الأخطاء أملتني على سكرتيرتي فتولت هي كتابته ، وأما بعضها الآخر ، فقد خجلت من أملائه ، فكتبتة بنفسى ! . ولو اننى كنت أمينا مع نفسى لكان الأرجح أن يمتلىء مكتبى بالملفات المكتوب عليها « حماقات ارتكبتها » ! .

وعندما استخرج سجل أخطائى ، وأعيد قراءة الانتقادات التي وجهتها الى نفسى ، أحس اننى قادر ، مستعينا بعبر الماضى ، على مواجهة اتقى ، وأشد المشكلات استعصاء .

لقد اعتدت فيما مضى أن ألقى على الناس مسؤولية ما لقاه من مشكلات ، لكنى وقد تقدمت بى السن — وازدادت حنكة وتجربة فيما أحل — أدركت آخر الأمر ، اننى وحدى المسئول عما أصابنى من سوء ، وفي ظنى أن كثيرا من الناس يدركون ما أدركت ، ولقد قال نابليون وهو فى منفاه بجزيرة سانت هيلانة : « لا أحد سواى مسئول عن هزيمتى . لقد كنت أنا أعظم عدو لنفسى » ! .

ودعنى أحدثك عن رجل برع فى « فن » مراجعة النفس ، ومناقشتها الحساب . ذلك هو « ه . ب هاول » الذى عندما أعلن نبأ موته المفاجئ ، فى فندق « أمباسادور » بنيويورك . فى الحادى والثلاثين من شهر يوليو عام ١٩٤٤ ، أصيب حى « وول ستريت » — حى رجال الأعمال والمال — بصدمة قاسية زلزلته . فقد كان الرجل ماليا كبيرا ، ورئيسا لمجلس إدارة المصرف التجارى الوطنى، ومديرا لمدة شركات كبرى ، لم يتلق هذا الرجل قدرا يذكر من الثقافة ، وإنما بدأ حياته العملية كاتباً بسيطاً فى متجر ريفى ، وحين سأله أن يتص على قصة نجاحه فى الحياة ، قال : « اننى احتفظ،

منذ أمد بعيد بفكرة صغيرة في جيبي أدون فيها المقابلات التي يتمين على إنجازها في يومي، وتعلم أسرتي أنني أخصص مساء يوم السبت من كل أسبوع لمراجعة نفسي فيما كسبت واكتسبت طوال الأسبوع، فما أن أتناول عشايتي حتى أخلو لمفكرتي الصغيرة ، واستعيد كل مقابلة تمت ، وكل نقاش دار ، وكل عمل انجز خلال الأسبوع منذ صباح الاثنين — بداية الأسبوع — ثم أسال نفسي : « أي الأخطاء ارتكبتها هذا الأسبوع ؟ وأي الأعمال صحبني فيها التوفيق ؟ وكيف كنت أستطيع أن استزيد من التوفيق ؟ وأية دروس أعياها من تجارب هذا الأسبوع ؟ » وكثيرا ما أخرج من هذه المراجعة مفتحا ، وقد أذهلني عدد ما ارتكبت من أخطاء ! ولكن الشيء الذي كنت أخطئه دواما هو أن أخصائي تقل تدريجا أسبوعا بعد أسبوع . وما زلت ملتزما هذه الخطة في مراجعة النفس منذ سنين طويلة ، واحسب أنها قد قيضت لي من النجاح أكثر مما قيض لي أي شيء آخر !» .

ولعل « هاول » قد استعار هذه الطريقة في « مراجعة النفس » من « بنجامين فرانكلين » ، إلا أن الفارق الوحيد بينهما أن فرانكلين لم يكن ينتظر حتى يحل نهاية الأسبوع ، بل كان ينصب لنفسه هذه المحاكمة العسيرة كل مساء .. وقد اكتشف فرانكلين أن هنالك ثلاثة عشر خطأ خطيرا يقتربها على الدوام ، وهذه هي أهم ثلاثة منها : تضييع الوقت سدى ، والانشغال بالتوافه ، والجدال مع الناس على غير طائل يرجى ، ورسخ في ذهن فرانكلين أنه ما لم يتخلص من هذه الأخطاء فلن يتقدم في الحياة شيئا يذكر ، ومن ثم عبد إلى تخصيص أسبوع لمحاربة كل نقیصة من نقائمه على التوالي ، وأفرد سجلا يدون فيه يوما بيوم أنباء انتصاره على نقائمه أو هزيمته . وقد لبث فرانكلين في حرب ضد أخطائه أكثر من عامين ، فلا عجب أن غدا واحدا من أقرب المقربين إلى قلوب الأمريكيين ! .

وانك لتجد الحمقى وحدهم هم الذين ينساقون وراء الغضب لائقه ما يوجه إليهم من اللوم . أما العقلاء فيتلهمون على ادراك

ما ينطوى عليه اللوم من الحقيقة ليميلوا على تلافيه ، وفي هذا الصدد يقول « والت ويطمان » : « اترك تعلمت دروس الحياة من أولئك الذين امتدحوك . وآزررك ، وحفوا عليك ؟ أم تعلمتها من أولئك الذين هاجموك ، وانتبذوك ، وقست قلوبهم عليك ؟ » .

ليت شعري ، لماذا ننتظر حتى يلومنا الناس على عمل اقترفناه؟ افليس الاكرم لنا ان نكون نحن نقادا ولائمين لانفسنا ؟ دعنا اذن نفتش عن اخطائنا ، ونجد لها الدواء الشافي قبل ان يفتح اعداؤنا افواههم بكلمة لوم ، او بعبارة نقد . وهذا هو ما فعله العلامة « تشارلس داروين » ، فقد أنفق خمسة عشر عاما ينتقد نفسه ! . فانه حين مرغ من تسويد كتابه الخالدة « أصل الأنواع » (١) ، أدرك ان نشر هذا الكتاب الذى تضمن الثورة على نظرية « خلق الانسان » التقليدية ، خليق بأن يؤلب عليه رجال الفكر عامة ورجال الدين خاصة ، ومن ثم نصب نفسه ناقدا وأنفق خمسة عشر عاما أخرى، غير التى قضاهما فى تأليف نظريته ، يراجع نظريته ، ويتحدى منطقها، وينتقد اكتشافاته .

افترض ان احدا اتهمك بأنك غر احمق ! فماذا عساك تفعل ؟ اتغضب ؟ اثور ؟ لا تجب .. وانما أنظر الى ما فعله لنكولن فى مثل هذا الموقف . فقد وصفه « ادوارد ستانتون » ، وزير الحربية فى عهده ، بأنه « غر احمق » ، وكان مبعث غضب ستانتون ان لنكولن لا يحس سياسة الامور ! اذ انه — أى لنكولن — لى يرضى اسرة أحد السياسيين ، وقع امرا بنقل بعض فرق الجيش من مواقعها . ورفض ستانتون ان ينفذ هذا الامر بل زاد على ذلك فوصف لنكولن بأنه « غر احمق » لانه وقع هذا الامر . فلما تنهاى قول ستانتون الى لنكولن ، قال الاخير : اذا كان ستانتون يقول اننى غر احمق فلا بد اننى كذلك ، فانه يوشك ان يكون صائبا فى كل ما يقول . سأذهب اليه لانتحق من الامر بنفسى » .

(١) Charles Darwin, "The Origin of Species"

وذهب اليه لنكون ، فاتفقوا ستانتون بأن توقيع هذا الأمر كان في غير محله ، فحسب لنكون الأمر ! نعم ، هذا هو كل ما حدث ! فقد رحب لنكون بالنقد حين عرف أنه نقد نزيه ، قائم على الحقائق المجردة ، وهدفه وضع الأمور في نصابها .

وأخلق بك وبى أن نرحب نحن أيضا بمثل هذا النقد ، فأتينا على التحقيق « لا نأمل أن نكون على صواب ثلاث مرات من كل أربع » والعبارة الأخيرة من قول « ثيودور روزفانت » حين كان رئيسا للولايات المتحدة . أما « اينيشتين » أعظم مفكرى العصر الحديث ، فقد صرح بأنه مخطئ في آرائه تسعة وتسعين في المائة من الوقت . يقول « لاروشفوكو » : « أن آراء أعدائنا فينا أدنى الى الصواب من آرائنا في أنفسنا » . وأنا أعلم أن هذا القول حق ، أو هو يصدق في معظم الأحيان ، وبرغم ذلك ، فما أن يتصدى أحد لا نقادى حتى أنهما للدفاع حتى قبل أن يفرغ الناقد ما في جعبته . اننا جميعا وانما نحن عبيد لعواطفنا ، ومثل منطقنا كمثل قارب تتقاذفه أمواج مياح الى دفع اللوم ، والى الترحيب بالمديح ، بما نحن بمنطقيين بحر صاخب مضطرب .. هذا البحر الزاخر هو عواطفنا .

اعرف رجلا كان يشتغل بتوزيع الصابون لقاء عمولة . كان يذهب الى حد طلب النقد بلسانه ! فعندما بدا بتوزيع الصابون لحساب شركة «كولجيت» لم يوفق كثيرا في مهمته ، فكان اذا رده احد العملاء خائبا ، تحول في الشارع متسائلا أى خطأ ارتكبه ! انراه لم يسهب في شرح قيمة الصابون ؟ انراه كانت تعوزه الحماسة ؟ وفي أحيان كثيرة كان يعود انراه الى العميل ويقول له : « اننى لم اعد اليك لأحلف في السؤال ، وانما اتيت أطلب النصيح . فيلا تكرمت باطلاعى على الخطأ الذى اقترفته حين عرضت عليك بضاعتى منذ دقائق ؟ » وقد اكتسبته هذه الطريقة كثيرا من الأصدقاء وكثيرا من النصائح التى لا تقوم بثمن . اتعرف أين هو الآن . انه مدير « شركة صابون كولجيت » وبالموليف ، وببيت « أكبر الشركات العالمية لانتاج الصابون .. ذلك هو « ا . ه . ليتل » . وفى خلال

العام الماضي كان ترتيبه الرابع عشر بين أوفر الرجال ربحا في أمريكا .

علكى تنقى القلق الذى يجلبه لك النقد اليك القاعدة رقم ٣ :

احتفظ بسجل تدون فيه الحماقات والأخطاء التى ارتكبتها واستحققت النقد من أجلها ، وعد اليه بين حين وآخر لتستخلص منه العبر التى تفيدك فى مستقبلك ، واعلم أن من العسير أن تكون على صواب طول الوقت ، فلا تستنكف أن تفعل مثلما فعل « ١٠٥ هـ . لينتل » أسأل الناس النقد النزيه الصريح .

الجزء السادس في سطور

كيف تتجنب القلق الذي يجلبه النقد

* * *

القاعدة رقم ١

النقد الظالم ينطوي غالبا على اطراء مبتكر ، فمعناه
— على الأرجح — أنك أثرت الغيرة والحسد في نفوس
منتقديك .

القاعدة رقم ٢

ركز جهدك في العمل الذي تشمر من أعماقك أنه صواب ،
وصم اننيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين .

القاعدة رقم ٣

احتفظ بسجل دون فيه الحماقات والاختفاء التي ترتكبها
وتنتقد بسببها ، ولا تستنكف أن تسأل الناس النقد الزهيه
العف ، الأمين .

الجزء السابع

ست طرق تقيك الاعياء والقلق
وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

الفصل الثالث والعشرون

كيف تضيف ساعة الى ساعات يقظتك

لماذا ترانى اكتب عن اتقاء الاعياء فى كتاب هدفة علاج القلق
الجواب بسيط . فالقلق غالبا وليد الاعياء . او هو ادنى الى الوقوع
مع الاعياء . واى طالب يدرس الطب يسعه ان ينبك بأن الاعياء
يحد من قوة مقاومة الجسم لنزلات البرد ، ولعشرات الأمراض
الأخرى . كما ان اى طبيب نفسانى يسعه ان ينبك بأن الاعياء يقلل
من قوة مقاومتك لمواقف الخوف والقلق ، ومن ثم ففى دفع الاعياء
دفع للقلق كذلك ، هذه هى الحقيقة التى اكدها « الدكتور ادموند
جاكوبسون » الذى ألف كتابين فى « الاسترخاء » Relaxation
« الاسترخاء المطرد » ، و « يجب أن تسترخى » (١) . وقد ظل
جاكوبسون سنين عدة مديرا لمعامل « الفيسيولوجيا الاكلينيكية »
بجامعة شيكاغو ، وانفق هذه السنين يبحث فى استخدام الاسترخاء
كوسيلة من وسائل العلاج ، وقد صرح بقوله « ان اى مرض عصبى
او خلل عاطفى ، لا يمكن ان يحدث مع الاسترخاء التام » .
ويمكننا ان نصوغ هذا القول صياغة أخرى فنقول : « لن يتسنى
لك ان تواصل القلق اذا استرخيت » .

(1) Dr. Edmund Jacobson, "Progressive Relaxation" "You Must Relax"

واذن ، فلكى تتقى الاعياء الذى ينجم عنه التلقى ، التزم القاعدة الاولى :

اكثر من الراحة ، واسترح قبل ان يفاجئك التعب

وقد اكتشف الجيش الأمريكى ، بعد تجارب كثيرة : ان الجنود يسمعون ان يصمدوا للسير امدا أطول اذا هم القوا عنادهم واستراحوا عشر دقائق فى كل ساعة ، ومن ثم اصحرت قيادة الجيش أمرا بأن يلتزم الجنود هذه القاعدة . والقلب ليس اكثر صلابة من الجيش الأمريكى . فان القلب يدفع من الدماء فى الشرايين كل يوم ما يكفى لماء عربية من عربات قطار البضاعة ! كما انه يبذل من المجهود فى خلال أربع وعشرين ساعة ما يكفى لجعل عشرين طنا من الفحم فى كوم ارتفاعه عشر اقدام رمادا ! والقلب ، بعد هذا ، يقوم بهذه المهمة الشاقة التى لا يكاد يصدقها العقل لمدة خمسين ، او سبعين ، وربما تسعين عاما . فكيف يصمد القلب لهذا المجهود ؟ يجيبك عن هذا السؤال الدكتور « والتر كانون » ، فيقول : « يعتقد معظم الناس أن القلب دائب العمل بلا توقف ، والحقيقة غير هذا . فان ثمة فترة استراحة بين كل نبضة وأخرى . والقلب اذ ينبض بمعدل سبعين نبضة فى الدقيقة — وهو المعدل العادى — فانها يشتغل فى الواقع تسع ساعات فقط فى كل أربع وعشرين ساعة ، أى ان مجموع فترات الراحة التى يلتزمها القلب يبلغ خمس عشرة ساعة فى اليوم ! » .

وفى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، استطاع «وينستون تشرشل» وكان يومئذ قد جاوز الستين من عمره ، ان يشتغل ست عشرة ساعة فى اليوم مضطلعا بأعباء الحرب التى تخوضها الامبراطورية البريطانية . . فهل تدرى كيف استطاع تشرشل ان يفعل هذا ؟ كان يعكف على العمل وهو فى فراشه حتى الساعة الحادية عشرة صباحا ، فيقرأ الأوراق ويصدر الأوامر ، ويجرى المحادثات لتليفونية ، ويعقد الاجتماعات العاجلة . حتى اذا تناول غداءه دالى الفراش مرة أخرى ليستريح ساعة . وفى المساء يعود الى

الفراش مرة ثالثة ليستريح ساعتين قبل ان يتناول عشاءه فى تمام الثامنة مساء . لهذا لم يشك تشرشل التعب . . ولانه اكثر من الراحة وسمه ان يصمد للعمل ، وان يقبل عليه كل يوم فى نشاط متجدد .

لقد استطاع « جون د . . روكفلر » الارب ان يضرب رقمين قياسييين : الاول انه جمع اكبر ثروة عرفها العالم فى عهده ، والثانى انه عاش حتى سن الثامنة والتسعين . فكيف تاتى له ذلك ؟ اما طول عمره ، فلعل السبب الاول فيه هو الوراثة ، اما السبب الثانى فهو اعتياده الاغفاء نصف ساعة بعد ظهر كل يوم ، فى غرفة مكتبه ، كان يستلقى على اريكته فى غرفة المكتب ، ويستسلم للراحة التامة ، فلا يقوى حتى رئيس الجمهورية على ازعاجه بحديث تليفونى ! .

حدثنى « كونى ماك » لاعب « البيسبول » البارز القديم ، انه لو فاته الاغفاء ولو لمدة خمس دقائق قبل بدء المباراة . لتولاه الاعياء ، وتخلت عنه براعته بعد الجولة الخامسة على الأكثر .

وسألت ذات مرة « الياثور روزفلت » كيف وسمها ان تصمد لاعباتها الجسام طوال السنوات الاثنى عشرة التى قضتها فى البيت الابيض ، فقالت : انها اعتادت قبل ان تقابل احد الوفود او تلقى احدى الخطب ، ان تجلس فى مقعد وثير ، وتغمض عينيها ، وتسترخى لمدة عشرين دقيقة ، ومن ثم يدب فيها الانتعاش ويسرى النشاط فى اوصالها .

وقابلت اخيرا « جين اوترى » فى غرفته بهلمب « ماديسون سكوير » حيث كان يستعد للاشتراك فى المباراة الدولية لركوب الجياد الجامحة (روديو) ، فرأيت فى الغرفة سريرا من أسرة جنود الجيش ، فلما سألته عن علة وجوده قال . « اننى استلقى عليه ظهر كل يوم ، لاستريح ساعة قبل ان انزل الى ساحة اللعب ، وحين اكون مضطجعا بالنهيل فى احد الافلام ، كثيرا ما اغفو فى مقعد كبير لمدة عشر دقائق بين كل منظر وآخر . ان مثل هذه الاغفاءة ، على قصرها تجدينى كثيرا » .

ويعزّو « اديسون » نشاطه الجبار ، وقوة احتماله الخارقة .
الى اعتياده الاغفاء اينما كان ووقتها شاء .

قابلت أخيرا « هنرى موردي » قبيل الاحتفال بعيد ميلاده الثمانين .
فدهشت اذ رأيته فى اوج قوته وعنفوان نشاطه ، وسألته عن السر
فى هذا فقال : « اننى لا اظل واقفا حيث يمكننى الجلوس . ولا اظل
جالسا حيث يمكننى الاستلقاء ! » .

وكذلك كان « هوراس مان » الملقب بابى التربية الحديثة ، حين
تقدمت به السن ، فمهد اختير رئيسا لكلية انطاكية ، اعتاد ان يقابل
طلبه لاى امر من الامور متجددا على اريكته .

ولعلك تتساءل الان كيف يتسنى لك ان تفعل مثلما يفعل هؤلاء ؟
فان كنت كاتباً على الآلة الكاتبة فلن يتسنى طبعاً ان تغفو كما كان
يفعل اديسون . وان كنت كاتب حسابات فائك لا تستطيع ان تتمدد
على اريكة بينما انت تحدث رئيسك . ولك العذر فى هذا التساؤل .
ولكنك ان كنت تقطن قريبا من محل عملك ، بحيث تعود الى منزلك
لتناول الغداء ، فائك على التحقيق يسهل ان تغفو ولو عشر دقائق
بعد الغداء .. فهذا ما اعتاد الجنرال « جورج مارشال » ان يفعله ،
ابان قيادته لجيش الولايات المتحدة ، خلال الترويب الاخيرة . فاذا
تعذر عليك ان تغفو ظهرا فليس بأقل من انك تستطيع ان تستلقى
على اريكة قبيل العشاء . فاذا نمت ساعة فى اليوم فائك بذلك
تضيف ساعة الى ساعات يقظتك .

لماذا ؟ وكيف ؟ لان ساعة تنامها فى خلال النهار مضافة الى ست
ساعات تنامها ليلا اجدى عليك من ثمانى ساعات من النوم المتواصل
ليلا فى حين انها سبع ساعات .

والعامل يسعه ان يزيد فى انتاجه لو سلخ من النهار ساعة من
ساعة نومه . وقد أثبت « فردريك تايلور » هذه الحقيقة حين كان
مهندسا اداريا لاحدى شركان الصلب الشهيرة . فقد لاحظ ان
الواحد من العمال يسل ، فى المعدل ، نحو اثنى عشر طنا ونصف

طن في اليوم ، ثم بعد هذا يدركه الاعياء . فأجرى دراسة علمية لأسباب التعب عامة ، صرح بعدها بأن العامل من هؤلاء يسهه أن ينقل سبعة وأربعين طنا في اليوم ، — أى يضاعف إنتاجه أربع مرات — ومع ذلك لا يحس بالتعب . كيف ؟ لقد تخير تايلور أحد العمال ليجرى عليه تجربته ، وأمسك بساعة في يده وراح يقول للعامل وهو ينظر في ساعته : « الآن اشتغل .. الآن استرح .. اشتغل .. استرح .. » فكانت النتيجة أن نقل العامل سبعة وأربعين طنا من الحديد في خلال ساعات العمل المقررة ! والسر في ذلك أن العامل كان يؤمر بالراحة قبل أن يدركه التعب . وكان مجموع ما يشتغله في كل ساعة هو ٢٦ دقيقة بينما يستريح ٣٤ دقيقة ، أى أنه كان يستريح أكثر مما يشتغل ، ومع ذلك فقد أنجز من العمل أكثر مما اعتاد أن ينجز وهو يواصل العمل بلا راحة على الإطلاق ! .

دعنى أكرر ما أسلفت :

افعل كما يفعل الجيش : استرح في فترات متقطعة . بل افعل كما يفعل قلبك قبل أن يدركك التعب ، وبذلك تضيف ساعة الى ساعات يقظتك .

الفصل الرابع والعشرون

كيف نتخلص من التعب

اليك حقيقة مذهشة : « أن العمل الذهني وحده لا ينضى الى التعب » . قد يبدو لك هذا القول سخيفا ، ولكن طائفة من العلماء حاولوا منذ بضعة أعوام ، أن يتعرفوا مدى احتمال المخ الانسانى للعمل قبل أن يدركه الكلال ، ولشد ما كانت دهشة هؤلاء العلماء حين وجدوا أن الدماء المندفعة من المخ واليه وهو في أوج نشاطه ، خالية من كل أثر للتعب . فأنت اذا أخذت « عينة » من دماء عامل يشتغل بيديه بينما هو يزاول عمله تراها حافلة « بخمائر » التعب ، وانرازاته ، أما اذا أخذت « عينة » من الدماء المارة بـخ عالم مثل « اينشتين » ، فلن تجد بها اثرا لخمائر التعب ، حتى في نهاية يوم حافل بالنشاط الذهني .

فالمخ يسعه أن يزاول النشاط عشر ساعات أو اثنتى عشرة بقوة لا تهن ويدركها الاجهاد . فاذا كان المخ الانسانى لا يعترية التعب قط ، فما الذى يشعرونا بالتعب اذن ؟

يقول الأطباء النفسيون ان معظم التعب الذى نحسه ناشئ عن طبيعة اتجاهاتنا الذهنية والعاطفية . وفي ذلك يقول الدكتور « هادفيلد » العالم النفسى الانجليزى في كتابه « سيكولوجية القوة » (١) ان الجانب الأكبر من التعب الذى نحسه ناشئ عن أصل ذهني ، بل الحقيقة أن التعب الناشئ عن أصل جسمانى لهو غاية في الندرة .

ويذهب الطبيب النفسى الأمريكى « ا.ا. بريل » الى أكثر من هذا فيقول : « ان مائة في المائة من التعب الذى يحسه العمال الذين

(١) J.A. Hadfield, "The Psychology of Power"

بتطلب عملهم الجلوس المتواصل راجع الى عوامل نفسية ، اى عاطفية .

ترى ماذا من العوامل العاطفية التى تشعر العمال «الجالسين» بالتعب . اهو السرور ؟ ام المرض ؟ كلا على التحقيق ! بل الثبرم ، والضيق ، والاحساس بعدم التقدير ، والقلق : .. تلك هى العوامل العاطفية التى تشمر الموظفين بالتعب ، الذى بدوره يضعف مقاومتهم الجسمية ، لأبسط الأمراض . ويقتل من انتاجهم ، ويرسلهم آخر النهار الى بيوتهم وهم يمسون أدمغتهم من الصداق « العصبى » — اى الذى ليس له اصل عضوى — نعم ! نحن نحس بالتعب لأن عواطفنا تشيع توترا عصبيا فى اجسامنا . وقد اشارت الى ذلك « شركة متروبوليتان للتأمين على الحياة » فى نشرة وزعتها . بعنوان « التعب » وقالت فيها : ان المجهود الشاق . فى حد ذاته قلما يسبب التعب — ونقصد ذلك النوع من التعب الذى لا يزول بعد نوم عميق . أو فترة معقولة من الراحة — وانما القلق ، والتوتر ، والثورات العاطفية ، هى العوامل الثلاثة الأساسية فى ابتعاد التعب ، ولو بدا أن المجهود العقلى أو الجسمانى هو الأصل والسبب ، فاعلم ان العضلة المتوترة هى عضلة « عاملة » — اردت أم لم ترد ! فارخها ، وادخر نشاطك لأعمال أهم وأجدى .

كف الآن عن القراءة حيث تكون ، راجع الوضع الذى تتخذه : هل أنت منحن بجذعك على الكتاب ؟ هل تحس ألما فيها بين عينيك؟ هل أنت جالس فى استرخاء على المتعد ؟ هل ثمة عضلة من عضلات وجنك مشدودة ؟ فاذا لم يكن جسدك بأكمله مسترخيا كدمية مصنوعة من الخرق ، فانك الآن . وفى هذه اللحظة ، تتسبب فى خلق توتر عصبى وعظلى ، أى أنك بمعنى آخر تتسبب فى خلق تعب «عصبى» .

فما الذى يحدوك الى خلق هذا التوتر الذى لا ضرورة له اثناء قيامك بعمل ذهنى ؟ يقول « جوسلين » : لقد وجدت أن السبب

الأصيل في ذلك هو الاعتقاد السائد بين الناس بأن العمل الشاق يحتاج الى « احساس بالجهود » مصاحب له ، والا خاب العمل ، وفشل الجهود ! » ومن ثم فأننا ننحنى بجذوعنا ، او نشد عضلاتنا ، او نرجع باكتافنا الى الوراء مستنجدين بعضلاتنا لكي تشعرونا « بالجهود » الذي نبذله وهو شعور لا أهمية له اطلاقا ! .

اليك حقيقة مدهشة ، ومفجعة في آن معا : ان ملايين الناس الذين يضمنون بأموالهم ، ويحرصون عليها ، يبذلون حيوياتهم عن طيب خاطر ، ويبفرون فيها تبذيرا ! فايهما بالله اجدر بأن يحرص عليه ، المال ام الصحة ؟ .

فما علاج هذا التعب العصبي ؟ . ان علاجه هو الاسترخاء . تعود الاسترخاء حين تراول عملك كأننا ما كان ، ولا تحسب ان هذا الأمر هين ، فقد يحتاج الى ان تغير العادات التي اكتسبتها طول حياتك ، يقول وليم جيمس : « ان ما يعانیه الأمريكيون من التوتر ، وحدة المزاج منشؤه العادة لا أكثر ولا أقل » فالتوتر عادة ، والاسترخاء أيضا عادة ، والعادات السيئة يمكن التخلص عنها . والعادات النافعة يمكن اكتسابها .

وكيف تسترخي ؟ هل تبدأ بذهنك أولا ، أم تبدأ بأعصابك ؟ لا تبدأ بأيهما ، وإنما أبداً على الدوام بعضلاتك .

ولنقم هنا أولا بتجربة أولية ، لنرى كيف تؤثر ثمارها ، ولنتخذ منك موضوعا للتجربة . اقرأ هذه الفقرة الى نهايتها . فإذا وصلت الى خاتمتها ، استند بظهرك الى ظهر مقعدك . وأغمض عينيك . وقل لعضلات عينيك في صمت : استرخي .. استرخي .. كفى عن التوتر .. استرخي » وكرر في خاطرك هذه الأوامر لمدة دقيقة واحدة .

والآن .. ألم تر أنه لم تمض ثوان حتى بدأت عضلات عينيك

تطيع اوامرك وتسترخى ؟ فما انت في دقيقة واحدة قد وقفت على السر الأكبر في فن الاسترخاء . . ويسمك بعد هذا أن تكرر الامر نفسه مع عضلات فكك ، ووجهك ، وعنقك ، وكفك ، وجسدك جميعا ، على أن العينين هما أهم أعضاء الجسم ، ويذهب الدكتور « ادمونت جاكبسون » ، مدير جامعة شيكاغو ، الى حد القول بأن ارخاء عضلات العينين كفيل وحده بأن يزيل التوتر الجسد كله . ولعل مبعث أهمية العينين انهما وحدهما تستنفدان ربع النشاط العصبي الذي يستنفده الجسم كله . وهذا ايضا هو السبب في أن الكثيرين من اصحاء النظر يعانون من الم في أعينهم ، دون أن يعلموا أن السبب في ذلك هو توتر عضلاتها .

تقول الروائية المشهورة « فيكي باوم » انها في طفولتها ، صادفت رجلا عجوزا لقنها أهم درس في حياتها . كانت قدمها قد زلت فسقطت على الأرض ، وجرحت ركبناها ، ورسغها ، فأنهضها هذا الرجل العجوز ، الذي كان في سابق ايامه « بهلوانا » في « سيرك » وهو يقول لها . « ان السبب في أنك سقطت وأذيت نفسك هو أنك جاهلة بفن الاسترخاء . كان ينبغي لك أن ترخي عضلات جسمك كارتخاء الجورب العتيق ، تعالى معي لأريك كيف ؟ » .

واخذ العجوز يلقنها كيف تسقط دون ان يصيبها اذى لو أنها ارخت عضلات جسمها كاسترخاء جورب معلق على حبل ! .

وان في وسعك أن تسترخى أينما كنت ، وكل ما عليك هو الا تتكلف جهدا في سبيل هذا الاسترخاء ، فالاسترخاء ليس مجهودا يبذل ، وانما امتناع تام عن كل مجهود . وابدأ الاسترخاء دائما بارخاء عضلات عينك ووجهك .

واليك خمس نصائح تعينك على اتقان الاسترخاء :

١ — اقرأ أبداع كتاب اخرج في فن الاسترخاء ، واتصد به كتاب

الدكتور « دافيد هارولد فنك » وعنوانه « تخلص من التوتر العصبي » .

٢ — استرخ أينما كنت . دع عضلات جسمك تتراخي كما يتراخي الجورب العتيق ، وأنا احتفظ في مكتبي بجورب بنى اللون لأتعلم منه كيف أرخي عضلات جسدي . فإذا لم يكن لديك جورب تتعلم منه الاسترخاء ، اكتف بقطة ، هل التفتت مرة بقطة نائمة في هذه الشمس ؟ إذا كنت نعلت ، فلا شك أنك لاحظت كيف ترخي جسدها حتى ليبدو أشبه بالخرقة المبتلة بالماء .

٣ — اشغل ما شئت من الوقت ، على أن تراعى الاسترخاء في جلستك .

٤ — راجع نفسك أربع أو خمس مرات في اليوم ، وقل لنفسك : « أتراني أجعل عملي يبدو أصعب مما هو حقيقة ؟ أتراني أستخدم في عملي عضلات من جسدي لا شأن لها بهذا العمل إطلاقاً ! » فهذه المراجعة تعينك على تكوين عادة الاسترخاء .

٥ — اختبر نفسك مرة أخرى في نهاية اليوم ، وسألتها : « هل أنا متعب ؟ » فإذا كنت متعباً فاعلم أن منشأ التعب ليس كمية الجهود الذي بذلته ، وإنما « الطريقة » التي بذلت بها الجهود .

يقول دانييل جوسلين : « عندما أحس بالتعب أو بتوتر في الأعصاب ، في نهاية يوم من الأيام ، أعلم يقيناً أن مجهود ذلك اليوم عتيقاً من ناحية « الكم » وناحية « الكيف » على السواء ولو أن كل شخص وعى هذا الدرس ، لقلت نسبة الوفيات الناشئة عن امراض التوتر العصبي ، ولتوقفنا عن تزويد المصحات والمستشفيات كل يوم بمرضى التعب والقلق .

الفصل الخامس والعشرون

آيتها الزوجات : تجنبن التعب لتحفظن بشبابكن

في خريف العام الماضي أوفدت سكرتيرتي الى « بوسطن » لتمضي دورة دراسية في اعجب « مدرسة طبية » في العالم كله . هل قلت « مدرسة طبية ؟ » ذلك لأن مقر الدراسة على اية حال هو « مستشفى بوسطن » . وتسير الدراسة على اية حال ، « حصة » واحدة كل اسبوع . والمدرسة بعد هذا ، تكاد تكون عيادة نفسية ، في الواقع ، وان كان اسم المدرسة الرسمي هو « مدرسة علم النفس التطبيقي » ، ومهمتها الحقيقية هي علاج المرضى الذين نشأت أمراضهم نتيجة القلق . ومعظم طلاب هذه المدرسة من الزوجات ذوات المواقف الثائرة ، والأعصاب المتوترة .

كيف أنشئت هذه المدرسة ؟ في عام ١٩٣٠ ، لاحظ الدكتور « جوزيف هـ . برات » — الذي كان تلميذا لسير وليم أوسلر — ان معظم المرضى الوافدين على مستشفى بوسطن لا يشكون في الواقع علة عضوية معلومة ، وان كانت ظواهر مرضهم تشبه في كثير ظواهر المرض العضوي . مثال ذلك ان إحدى السيدات جاءت الى المستشفى تشكو من التهاب مفاصل يديها ، وتقول انها ابطلت استخدامها اطلاقا من وطأة الألم . وجاءت أخرى تشكو أعراض سرطان في المعدة ، وجاءت أخريات يعانين الصداع وأوجاع الظهر وغيرها ، ولكن حقا يشعرون بالألم ، لكن الفحص الطبى الدقيق ، أثبت الا علة عضوية البتة بهؤلاء النسوة . وكان « تاتيا » بأطباء الجيل القديم ان يقولوا لمثل هؤلاء السيدات اسهين وأهمات ، وان عللن لا وجود لها الا في مخيلاتهن . . ولكن الدكتور « برات » ادرك الا فائدة ترجى من ارجاء النصح لهؤلاء الواهمات . . كان يعلم ان معظم هؤلاء السيدات لسن

راغبات في المرض ، فلو كان تناسى أوجاعهن أمرا هينا لفعلته دون حاجة الى نصح .. فماذا عساه فاعل لهن ؟ .

لقد افتتح هذه المدرسة — رغم ما احاط بها من شكوك المتشككين واستهزاء رجال الطب المتحذلقين — فأنت هذه المدرسة بالعجب العجيب ، واستطاعت ، في الأعوام الثمانية عشر الماضية ، أن « تشفى » آلاف المرضى الذين لجأوا اليها . وتقول الدكتورة « روز هلفردنج » المستشارة الطبية لهذه المدرسة : ان من الأدوية الشافية للقلق ، افضاء الشاكي بمتاعبه الى شخص يثق به . وحين جاء المرضى الى هذه المدرسة ، ووسعهم أن يتحدثوا عن متاعبهم بأسهاب وتفصيل ، زال القلق من اذهانهم فان مجرد اجترار الشئرى واختزانها في الذهن واستئثار المرء بها ، كميل بخلق التوتر العصبى .

وقد شاهدت سكرتيرتى هذا القول الذى قالته الدكتورة « روز » بوضع موضع التجربة . فقد نهضت احدى طالبات المدرسة لتتحدث عما يقلتها .. وكانت هذه الطالبة تعاني مشكلات عائلية ، فلما بدأت تتكلم عناه كانت كلماتها تخرج كأنات الجريح المتقطع الأنفاس ، ومن ثم أخذ صوتها ينجلى ، ونبراتها تنضح وانفاسها تنتظم شيئا فشيئا وأخذت الراحة تسرى في كيانها وترنسم على وجهها ، حتى اذا اختتمت حديثها كانت تبسم ابتسامة مشرقة .. فهل تراها حلت مشكلتها ؟ كلا ! فحل المشكلة لا يأتى بهذه السهولة ، وانما الذى أحدث فيها هذا التحول ، هو مجرد « حديثها » الى شخص يسمع ويفهم ، ويحنو وينصح . نعم ! ان الذى أحدث هذا التحول هو القوة الشفائية العظيمة التى تكمن فى ... الكلمات ؟ .

والتحليل النفسى يعتمد ، الى حد كبير ، على هذه القوة الشفائية التى تكمن فى الكلمات . فقد آمن المحللون النفسيون ، بأن المريض يسعه الخلاص من أزماته النفسية اذا دأب على الحديث عنها . فلماذا كان ذلك كذلك ؟ ربما لأننا عن طريق

الحديث يسعنا ان نكتسب نظرة أعمق الى مشكلاتنا أو ربما لأننا
نفسن بالحديث : عن المشكلة الجاثمة على صدورنا .

واذن ، ففى المرة القادمة التى يتأبنا فيها القلق ، دعنا نبحث
عن شخص نثق به ، لنفصى اليه بجلية متاعبنا . ولست أعنى
بهذا أن نجعل من أنفسنا عبئا على الناس ، وأن نثقل على كل
من « هب ودب » بمشكلاتنا ، بل دعنا نتخير شخصا نثق به ،
ثم نضرب له موعدا لزيارته . وقد يكون هذا الشخص طبيبا
وقد يكون محاميا ، أو من رجال الدين . فإذا جلست اليه قل
له : « لقد أتيت لأسألك النصح . ان لدى مشكلة أرجو أن تنصت
لها ، عسى أن تستطيع توجيهى الى ما ينبغى لى أن أفعله . فإذا
وسعتك أن تعيننى طوقت عنقى بجميل . وإذا لم يسعك ففى
مجرد اصغائك لمشكلتى أكبر العون لى » .

فإذا رايت أنه ليس أمامك من تثق به ، فدعنى أحشدك عن
« رابطة انقاذ الحياة » ، أغرب مؤسسة فى العالم . لقد أنشئت
هذه « الرابطة » أول ما أنشئت لانقاذ حياة الذين يحاولون
التخلص من حياتهم بالانتحار . ولكنها مع الزمن اتسع نطاق
اختصاصها ، فأصبحت تزجى النصح لكل من يطلبه من التمساء
وقد تحدثت أخيرا الى الآنسة « لونا بوتل » Miss Lona
B. Bonne. وهى الموكلة بمقابلة القاصدين الى الرابطة
للحصول على النصح ، فعرضت على — مشكورة — أن تجيب
على أى خطاب يصلها من قراء هذا الكتاب . ومن ثم . فانك
ان كتبت الى « رابطة انقاذ الحياة » (١) فتق أن أسرار مشكلتك
ستكون فى الحفظ والصون ، كما أنك ستجيب عن مشكلتك على
يد ناصح أمين .

(١) اسم الرابطة وعنوانها كما يلى :

(١) The "Save-a-Life League" 505 Fifth avenue
New York City N. Y. U. S. A.

على أننى ، صراحة ، اعتقد أن من الأفضل الإضفاء بالمشكلة الى شخص يجلس اليك ويسمع لك . فإذا تعذر هذا : فلا بأس من أن تكتب الى هذه الزابطة .

وإن غلأفضاء بالمشكلة ، من الوسائل العلاجية المعمول بها فى مدرسة بوسطن ، وهانذا أقدم الى الزوجات ، فضلا عن هذا الدواء بضع وسائل أخرى تنصح باستخدامها مدرسة بوسطن للتخلص من القلق والتوتر الناشئين عن المشكلات العائلية :

١ — احتفظلى بمذكرة . ودونى فيها كل رأى سديد ، ملهم ، تعمين عليه فى كتاب ، ضمنى هذه المذكرة — مثلا — القصائد ، والاقتراسات والكلمات الماثورة التى تعينك على التخلص من متاعبك . فإذا احسست يوما أن قواك المعنوية تخذلك ، فتصفحى ما كتبتة فى هذه المذكرة عساك تخرجين منها «بوصفة» تعيد اليك انشراحك ، وتزيل قلقك .

٢ — لا تكثرى بعيوب الآخرين . فمن الحق أن لزوجك عيوباً ، ولو أنه كان ملاكاً لما تزوجك ! الا ترى أن هذا صحيح؟ وقد سئلت احدى الزوجات من طالبات مدرسة بوسطن ، أثر عنها أنها تخلق النكد لزوجها ولا تكف عن لومه وانتقاده : «ماذا تفعلن لو مات زوجك ؟ » فصدمتها هذه الفكرة لتوها ، وجلست فى مكانها تدون محاسن زوجها الى جانب عيوبه ، وشد ماددهشت حين فاقته المحاسن العيوب بهراجل ! فلماذا لا تصنعين مثل هذا عندما يخيلى اليك أنك تزوجت من رجل أنانى طاغية متسلط ؟ فقد تجددين لفرط دهشتك ، أنه من طراز الرجال الذين يهفون قلبك اليهم

٣ — وثقى صلاتك بجيرانك : نصح لاحدى الطالبات ، وكانت تشكو الوحدة ، بأن تكتب قصة بطلها أول شخص يصادفها عقب غروجها من الفصل فراحت فى خلال ركوبها « الاتوبيس » تتصور فى خيالها النسيج الذى تكون منه حياة هؤلاء الناس الذين

يركبون معها وكان أول ما فعلته أنها راحت تتحدث الى الناس وتتودد اليهم ، عسى أن تأتي القصة أدنى الى الواقع . وهى الآن امرأة سعيدة تجيد الحديث ، وتحسن معايشة الناس . وجيرانك ، أيتها الزوجة ، أقرب الناس اليك ، فهم جديرون بأن تحسنى معاشرتهم وتوثقى صلاتك بهم ، منعاً للوحدة التى تجر القلق فى أذيالها .

{ — ضعى برنامجاً للغد قبل أن تأوى الليلة الى فراشك . لقد اتضح للمدرسة أن كميرات من الزوجات يشمرن كأنهن مدفوعات الى الدوران فى حلقة مفرغة من الاعمال المنزلية التى يتحتم انجازها ، دون أن ينجزن عملاً يذكر . ذلك لأنهن يتعطلن ويسابقن انوقت . ومن ثم أقترحت المدرسة علاجاً لهذه العجلة ، وما يأتى فى ركبائها من القلق ، أن ترسم الزوجات كل يوم برنامج اليوم التالى فماذا كانت النتيجة أنجزت الزوجات عملاً أكثر من ذى قبل وتل تعبهن أيضاً عن ذى قبل ، وأحسنن بالراحة لأن الوقت انفسح أمامهن لانجاز أعمالهن ولنيل قسط من الراحة ، والاهتمام بمنظرن . ان كل سيدة ينبغي أن تخصص من يومها جانباً للتزين ، والعناية بمنظرها . ورأى الخاص أن اطمئنأن السيدة الى جمال منظرها . وأناقاة ثيابها ، يتناسب عكسياً مع القلق ، أى كلما زاد هذا قل ذاك .

هـ — واخيراً .. تجنبى التعب . استرخى .. فلا شيء يعجل بذبول شبابك وحيويتك مثل التعب . لقد ظلت سكرتيرتى ساعة فى مدرسة بوسطن ، تستمع الى الأستاذ « بول جونسون » مدير المدرسة ، وهو يشرح مبادئ الاسترخاء — التى أسلفنا ذكرها — ويدرب الطالبات عليها فلم تمضِ عشر دقائق على بدء تجارب الاسترخاء حتى كانت سكرتيرتى أشبه بالنائمة فى جلستها ! فلماذا تهتم المدرسة بتعويد طلبتها الاسترخاء ؟ لأنها تعلم — كما يعلم الأطباء — أن الاسترخاء من العوامل الرئيسية لحو القلق . نعم ، انك بوصفك زوجة ، ينبغي لك أن تسترخى ، وان لك

مزية يحسن بك أن تستغليها ، تلك أنه يمكنك أن تستلقى متى شئت ، بل أكثر من هذا أنه يمكنك أن تستلقى على الأرض . نعم . فمهما يبدو هذا القول عجبا إلا أن الأرض — الأرض الصلبة الجامدة — هي أنسب للاسترخاء من مخدع مكسو بالحرير .

واليك بضعة تمرينات تستطيعين ممارستها في البيت . مارسها مدة أسبوع ، ثم انظري أية نتيجة سوف تجديها على منظرِكَ ورشافتك :

(أ) استلقي على الأرض كلما أحسست بالتعب ، وارخي العنان لجسمك ليلاً أطول حيز ممكن ، وتقلبي حول نفسك إذا أردت — كما يفعل الأطفال — انقلي هذا مرتين في اليوم .

(ب) اغمضي عينيك وأنت في ضجعتك تلك — وقولي في نفسك همها ، شيئاً كهذا الذي يقترحه الأستاذ جونسون : « السماء زرقاء صافية ، والشمس مشرقة ساطعة ، والطبيعة هادئة ساكنة ، وأنا — ابنة الطبيعة — كائن والطبيعة أنشودة واحدة » أو إذا شئت ، « ابتهلي إلى الله واضرعي همساً وأنت مغمضة العينين .

(ج) إذا لم يسببك أن تستلقى على الأرض لأنك تركت اللحم على النار — مثلاً — ففى وسبك ، على الأقل أن تجلسي برهة على كرسي ويحسن أن يكون خشبياً ، مستوى القاعدة — اجلسي على هذا المقعد كتماثيل الفراعنة ، وضمي راحتي يديك على ركبتيك .

(د) والآن .. أشددي أصابع قدميك إلى أعلى بأقصى ما تستطيعين ثم ارخيها .. وكرري هذه العملية مع سائر أعضاء جسمك : أشددي عضلاتها إلى الأعلى ، بأقصى ما تستطيعين ، ثم ارخيها حتى إذا وصلت إلى عنقك أدبري رأسك دورة كاملة ببطء وقوة ، ثم دعيه يسترخى .

(هـ) هدى أعصابك باجتماع أنفاس عميقة منتظمة . ان رجال « اليوجا » الهنود كانوا على حق حين قالوا : « ان التنفس المنتظم هو أعظم اكتشاف لتهدئة الأعصاب » .

(و) تخلى التجميد المرتسم على وجهك ، ثم اعمد الى ازلتها . . تخلى التجميد المرتسم بين حاجبيك ، ثم امحها من مخيلتك وكذلك افعل بالتجميد المرتسم حول فمك . افعل هذا مرتين في اليوم ، فربما اتى عليك وقت تستطيع فيه الذهاب الى « صالون » للتجميل أو التدليك وربما استطاع الانشراح الداخلى ان يزيل آثار الانقباض الخارجى ويحوها محوا .

الفصل السادس والعشرون

التزم في عملك هذه العادات الأربع

تنق الاعياء والقلق

١ - اخل مكتبك مما عليه من اوراق خلا ما كان منها متعلقا بالمسألة التي بين يديك .

يقول « رولاند ولیمز » رئيس « شركة سكك حديد شيكاغو والشمال الغربى » : « سوف يلمس الرجل الذى يكس الاوراق فوق مكتبه اكواما ، الفرق الشاسع بين انتاجه الراهن ، وانتاجه فيما لو اخلى مكتبه مما يغطيه من الاوراق والملفات باستثناء ما هو متعلق بالمسألة التي بين يديه » .

ولو انك زرت مكتبة « الكونجرس » فى واشنطنجتون . لرايت خمس كلمات للشاعر « بوب » منقوشة على سقفها . وهى « النظام هو القانون الالهى الاول » . واولى بالنظام ان يكون القانون الاول فى « العمل » ، فهل هو كذلك ؟ كلا مع الاسف : فمكتب الموظف العادى مغطى باكداس من الاوراق لعله لم يلق نظرة على احداها منذ اسابيع . وقد حدثنى صاحب جريدة تصدر فى « نيو اورليانز » بأن سكرتيره عمد يوما الى تنظيف مكتبه ، فعثر على « آلة كاتبة » كان افتقدها منذ سنين ، مغمورة بين اكوام الاوراق التي تغطى سطح مكتبه ! ان مجرد التطلع الى مكتب يوج سطحه بالرسائل ، والملفات ، والتقارير ، والمذكرات ، لتكميل بيت التوتر والانتباض ، والقلق فى النفس . بل انه كميل بأكثر من هذا ، فان مواصلة الانتشغال بمسألة ومسألة فى آن معا ، خلقي بأن يجر عليك ضغط الدم المرتفع ، واضطراب القلب وقرحة المعدة ايضا ، فضلا عن التعب والقلق .

٢ - افعل الاهم فالهم :

يقول « هنرى دوغترى » مؤسس « شركة خدمات المسدن »

cityesservicecompany : « ان ثمة شيئين لا يشتريان بالمال : القدرة على التفكير ، والقدرة على انجاز الأشياء بحسب ترتيبها في الأهمية » .

وصرح « تشارلي لكان » — الذي نشأ بسيطة . ثم وصل في مدى اثنتي عشرة سنة الى منصب مدير شركة «ببسوديت» ، وأصبح يتقاضى مرتبا قدره مائة ألف دولار في العام — بأنه مدين بنجاحه الباهر الى هاتين المقدرتين اللتين قال عنهما « دوفرتي » انهما لا تشتريان بالمال ، فقد كان يستيقظ في الخامسة صباحا ويرسم لنفسه برنامج يومه مقدما الأهم على المهم .

وأنا اعلم من تجاربي ، أن المرء عاجز في أغلب الأحيان ، عن انجاز الأشياء بحسب درجتها في الأهمية ، ولكني أعلم كذلك أن وضع برنامج مرتب بقدر الامكان — من حيث درجة الأهمية — افضل بكثير من مواجهة الأعمال ارتجالا .

ولو أن «جورج برناردشو» لم يرسم لنفسه برنامجا قدم فيه الأهم من الأشياء على المهم ، لكان الأرجح ألا يذيع صيته ككاتب ، وان يقضى طوال عمره كما كان صرافا في « بنك » . وكان أول ما يتضمنه برنامجي اليومي كتابة خمس صفحات .. وقد أوصله دأبه على تنفيذ هذا البرنامج الى الغاية التي ينشدها .

٣ — اذا ظهرت لك مشكلة ، فاعمد الى حلها فور ظهورها .
لا تؤجل قرارا تستطيعه اليوم الى غد .

حدثني « ه . ب . هاول » أحد طلبتي السابقين ، أنه حين كان عضوا في مجلس إدارة « شركة الولايات المتحدة للصلب » رأى ان القرارات التي تتخذ في المجلس قلة ضئيلة بالقياس الى المسائل المعروضة للبحث ، وكان من جراء ذلك ان أصبح كل عضو يصطحب معه في نهاية الاجتماع حزمة من الأوراق والقرارات ليعكف على دراستها في البيت . وعندئذ اقترح « هاول » على

المجلس ان تطرح المسائل على المجلس واحدة فواحدة ، بشرط ان لا تطرح مسألة حتى يتخذ قرار حاسم في المسألة التي تسبقها .
واخذ المجلس برأى « هاول » فكانت النتيجة ان انجز اكثر المسائل التي طال بحثها وتأجيلها ، ولم يعد العضو يضطر الى حمل حزمة من المستندات ليفحصها في بيته ، وتلاشى القلق الناشئ عن تراكم المسائل بعضها فوق بعض .

٤ — تعود النظام ، والركون الى الغير ، والاشراف :

كثيرون من رجال الأعمال يحفرون قبورهم بأظفارهم لأنهم يقضون حياتهم دون أن يتعلموا الركون الى غيرهم ، ولأنهم يصرون على أن يتموا كل شيء بأنفسهم . نعم ، أن من الصعب القضاء المسؤوليات على عاتق الغير ، وخصوصا اذا كان هذا « الغير » غير كفاء لها ، لكن الركون الى الغير لاغناء عنه لرجل الأعمال اذا أراد ان يتفادى الاعياء والتوتر والقلق . فالرجل الذي يؤسس عملا ، ثم لا يتعلم كيف ينظمه ، ويوزع اعباءه على الغير ، بينما يشرف هو على ادارته ، غالبا ما تراه في الحلقة الخامسة من عمره اشبه بشيخ فان ، من فرط ما ركبه من القلق والتوتر .

الفصل السابع والعشرون

كيف تتخلص من السأم

السأم من العوامل الأساسية المسببة للقلق . وللدلالة على ذلك خذ « اليس » مثلاً . . و « اليس » هذه فتاة عاملة - أية فتاة عاملة - تسكن في الشارع الذي تسكن أنت فيه . . انها تشتغل كاتبة على الآلة الكاتبة ، فاذا ذهبت الى بيتها مع غروب الشمس القيتها متعبة مرهقة ، يبدو عليها التخاذل والاعياء في مشيتها ، وعلى قسومات وجهها . ولا يكاد يحتويها المنزل حتى تعلن لذويها انها ذاهبة الى فراشها دون أن تنتظر العشاء ، وتتوسل اليها أمها أن تطعم شيئاً ، فترجع عن عزمها بعد الحاح وتجلس الى المائدة وما زال الاعياء واضحا على محياها . وفجأة يدق جرس التلفزيون : واذا المتكلم فتاها الحبيب يدعوها لتضاء السهرة في المرقص . وعندئذ تلمع عيناها ، ويدب النشاط في أوصالها وتثب وثبا الى غرفتها فترتدى رداءها الأزرق الأنيق ، وتمرق كالسهم خارجة من البيت ، وتظل خارج البيت الى الثالثة صباحا ، ترقص ، وتمرح ، وتلهو . . فاذا عادت الى البيت أنكرتها . انها ليست تلك الفتاة التي عهدتها قبل ساعات ، متعبة ، مرهقة تغالب النوم وتعزف عن الطعام . انها في هذه اللحظة ، وقد أوشك الصبح أن يتنفس ، تتوسل الى النوم ، فتنقصه عن أجفانها فرحة تعمر القلب ، ونشوة تملأ النفس ! .

أكانت « اليس » حقاً ، منذ ثمان ساعات ليس الا ، متعبة ، مرهقة ، كما خلناها ؟ نعم . وكان مبعث تعبها ثبرمها بعملها ، وربما ثبرمها بالحياة اطلاقاً . ولهذا الفتاة « اليس » في الحياة نظائر وأشباه ، من الجنسين ، يعدون بالملايين . وقد تكون أنت واحداً منهم .

ان من الحقائق المعروفة ان اتجاهك الذهني اعمل في جلب

(م - 17 دع القلق)

الامياء من الجهود الجسدية الذى تبذله . ومنذ بضع سنوات كتب الدكتور « جوزيف بارمال » فى مجلة « أرشيف علم النفس (١) » مقالا ضمنه وصفا لبعض تجارب اجراها لمعرفة اثر السام فى اجتلاب الامياء . فقد عقد الدكتور بارمال لبعض طلبته سلسلة من الامتحانات فى مواد تثقل عليهم ، ولا تحبها نفوسهم فماذا كانت النتيجة ؟ لقد احس الطلاب وهم يقرأون تلك الامتحانات بالتعب ، وغالبهم النعاس ، وشكا فريق منهم صداعا ألم به ، وشكا فريق آخر المسا فى عينيه ، بل شكّا فريق ثالث اضطرابا فى معدته . فهل كان كل ما شكّا منه هؤلاء الطلاب مجرد أوهام ؟ كلا . فقد اخذت عينات من دماء هؤلاء الطلاب وهم يؤدون تلك الامتحانات . فدل فحصها على أن ضغط الدم فى الجسم ، وامتصاص الاكسجين به يقلان فعلا عندما يحل السام فى نفس انسان ، فان زال السام عادت عمليات الجسم الى سيرتها الطبيعية .

ونحن قلنا نحس بالضجر حين ننشغل بأمر يلذ لنا : ومن أمثلة ذلك أننى ذهبت فى اجازة ، الى آجام كندا المنتشرة حول « بحيرة لوميز » ، وامضيت هناك بضعة ايام اتبع بالصيد على شاطئ « خليج كورال » وأشقى طريقى وسط الأحراش ، واتسلق جذوع الأشجار التى تسد الطريق . ولكنى ، بعد مضى ثمانية ايام على تلك الحال ، لم احس بالتعب قط . . لماذا ؟ لأننى كنت مبتهجا منشرجا . ولكن ، هب أننى تبرمت بالصيد ، ففرى كيف يكون احساسى ؟ كنت ولا شك أستشعر التعب مما بذلته من مجهود شاق على ارتفاع سبعة آلاف قدم من سطح البحر .

وحينما كان الدكتور « ادوارد ثوروندايك » ، الاستاذ بجامعة كولومبيا ، يجرى تجاربه على القلق ، كان يغرى الشاب بالبقاء مستيقظين أسبوعا كاملا تقريبا ، وذلك بأن يعهد اليهم بمزاولة أعمال تلذ لهم . فلما انتهى من تجاربه صرح بقوله : « ان السبب

الأصيل في نقص انتاج المرء هو احساسه بالسأم من العمل الذي يزاوله « فحيث تكون اللذة في العمل ، يكون النشاط ، وتكون القدرة على بذل الجهد . وقد ينقل عليك ويرهقك ان تسير عشرة امتار بصحبة زوجة « مشاكسة » تصطنع لك الفكذ صباح ومساء ، في حين يخف عليك ان تسير اميالا برفقة من تبادلك الحب والوداد ! .

فماذا يتعين عليك ان تفعل اذن ؟ انظر الى ما فعلته فتاة كانت تعمل على الآلة الكاتبة في احدى شركات البترول بمدينة «تلسا» بولاية اوكلاهوما .. كان يتعين على هذه الفتاة ان تعكف اياما من كل شهر على ملء استمارات مطبوعة بالأرقام والاحصاءات . وكان هذا العمل يشغل عليها ويضجرها ولكنها اعترمت يوما — كوسيلة للدفاع عن النفس ! — ان تحيل هذا العمل البغيض الى عمل ممتع مسل . كيف ؟ راحت تعقد لنفسها مسابقة كل يوم . كانت تحصى . « الاستثمارات » التي ملأتها في اليوم السابق وتعزم ان « تحطم » الذي ضربته بالأمس ! وهكذا كانت في كل يوم تتفوق على نفسها ، وتبذل مجهودا يفوق بكثير مجهود اليوم السابق . وكانت النتيجة ان انجزت من هذه « الاستثمارات » البغيضة اكثر مما في وسع اى زميلة لها ان تنجزه ، فماذا اجدى عليها هذا ؟ اطراء ؟ كلا ! .. شكر ؟ كلا ! .. ترقية ؟ كلا .. وانما وقاها القلق الناشئ عن الضجر والسأم ، ومنحها راحة ذهنية . واقبالا على العمل وقد تسألنى انت ايها القارئ كيف عرفت القصة وأقول لك ان السبب بسيط .. لقد تزوجت أنا هذه الفتاة ! .

فاذا كان عملك بغيضا اليك ، ولا يسعك ان تجعله مسليا حقا ، او مهتعا فعلا ، فأقبل عليه « كما لو كان » ممتعا ، وسوف ترى انه ، مع الوقت ، سيلذ لك حقيقة لازعما .

وفلسفة « كما لو كان » ، فلسفة يقرها علم النفس الحديث ، ويؤمن بها ، فقد نصحننا العالم النفسانى « وليم جيمس » بأن نبذو « كما لو كنا » شجعانا ، فتواتينا الشجاعة ، أن نتصرف « كما لو كنا » سعداء ، فتغمرنا السعادة ، وهلم جر .

اتبل على عملك اذن « كما لو كنت » تلقى فيه متعة ولذة .
وسوف يحقق لك تكلف المتعة ، واصطناع اللذة ، متعة حقيقية ،
ولذة واقعية .

روى لى « ه . ف . كالنتبورن » — المعقب الشهير على
الاخبار — كيف احوال عملا بغيضا الى نفسه الى عمل ممتع مسل .
فحين كان فى العشرين من عمره ، عبر الاطلنطى على ظهر سفينة
لشحن الماشية ، اشتغل فيها مشرفا على اطعام الماشية وسقيها ،
فلما هبط الى انجلترا ، طاف بأرجائها وبلدانها على دراجة ، ثم
وصل الى باريس وهو فى غاية الفاقة والبؤس . وهناك « رهن »
آلة تصوير كانت معه لقاء خمسة دولارات ، دفعها اجرا لاعلان
نشره فى الطبعة الفرنسية من جريدة « نيويورك هيرالد » يطلب
عملا . واثمر الاعلان فاشتغل موزعا « بالعمولة » لدى الاطفال .
وبدا كالنتبورن يطرق بيوت اهل باريس وهو لا يعرف حرفا من
اللغة الفرنسية . وبرغم ذلك ، فقد بلغت « عمولته » فى العام
الاول خمسة آلاف دولار ، واصبح واحدا من اكثر البائعين نجاحا
فى فرنسا جميعا ! .

فكيف تسنى له ان يصبح بائعا ناجحا على جهله باللغة الفرنسية؟
لقد كان يسأل رئيسه ان يكتب له باللغة الفرنسية كل العبارات
التي سوف يحتاج اليها فى مهمته كبائع ، ومن ثم اخذ يحفظها عن
ظهر قلب . ثم كان يقصد الى بيت أحد الفرنسيين ، ويطرق الباب ،
فتخرج له الزوجة ، وهناك تنساب من فم « كالنتبورن » العبارات
المحفوظة فى لهجة غريبة مضحكة ، فيعرض عليها بضاعته من
اللعب ، فاذا وجهت اليه سؤالا هز كتفيه وقان : أنا امريكى ..
ولا اعرف الفرنسية « ثم ينزع قبعته ويشير الى السيدة والى
ورقة داخلها العبارات المحفوظة التى اسمعها لها .. وهناك
تضحك السيدة ملء شديها ، فيضحك هو بدوره ، ويعرض عليها
المزيد من اللعب ! .

ولقد اصرح لى كالنتبورن بأن ذلك العمل لم يكن سهلا ولا

ميسورا ، ولكن شيئا واحدا شجعه على المضي فيه ، ذلك هو عزمه على أن يجعل من هذا العمل تسلية ممتعة . كان يقف تجاه المرأة كل صباح ، ويحدث نفسه قائلا : « اسمع كالتنبورن ، لا بد لك من مزاوله هذا العمل اذا أردت أن تعيش . فاذا كان لا بد من مزاولته ، فلماذا لا تجعل منه شيئا مسليا ؟ لماذا لا تتخيل نفسك في كل مرة تطرق فيها باب واحد من العملاء كأنك ممثل على خشبة المسرح ، وكأن سكان البيت هم المتفرجون ؟ لماذا لا تستجمع في هذا العمل أقصى حماسة ممكنة ؟ » .

وعندما سألت مستر كالتنبورن هل من نصيحة يقدمها للشباب المتلهف على النجاح ؟ قال : « نعم . قل لهم أن يتحدثوا كل يوم الى أنفسهم — كما كنت أفعل — ففى هذا تدريب ذهنى يحفز على العمل ويشحذ الهمم » .

أترى ان حديث الانسان لنفسه عمل سخيى البق بالاطفال؟ كلا . على العكس . انه متفق تماما مع أصول علم النفس الحديث . فإن « حياتنا من نسج افكارنا وخواطرننا » وانت بحديثك الى نفسك كل صباح ، تستطيع ان تزود نفسك بخواطر الشجاعة، والسعادة ، والقوة ، والسلام . بحديثك الى نفسك عن الأشياء التى تستحق أن تشكر الله عليها ، تملأ ذهنك بخواطر البهجة والانشراح .

فماذا ملأت ذهنك بالافكار الصحيحة ، وسعك ان تستمتع بأى عمل مهما كان ثقيلا عليك ، نعم . ان رئيسك يريدك ان تستمتع بعملك فتقبل عليه ليجنى هو منه الأرباح الكثيرة ، ولكن دعك مما يريده رئيسك ، فكر تماما فيها يجديه عليك الاستمتاع بمملك من ثمرات . وذكر نفسك بأن المتعة التى تلقاها فى عملك قد تضاعف حظك من السعادة فى الحياة ، بل تجديك بمرور الأيام، رقيقا فى المركز الذى تشغله . وجزالة فى الربح .

الفصل الثامن والعشرون

كيف تتجنب القلق الناشئ عن الأرق

هل يحتاجك القلق اذا أصابك الأرق واستعصى عليك النوم؟
اذن فقد يدهشك ان تعلم ان « صمويل أنرمير » - المحامي الذائع
الصيت - لم يحظ في حياته بنومة هادئة واحدة ! فحين التحق
صمويل بالجامعة كان يشكو علتين : الربو . الأرق . ولم يكن
يلوح له على ان هاتين العلتين أنهما ستفارقانه . من أجل ذلك
حول صمويل على استخلاص ما عساه يكن من الخير في علقته ،
لقد كان اذا اراد النوم فاستعصى عليه لم يلحف في الطلب ، بل
يقوم الى مكتبه وينكب على الدراسة . فماذا كانت النتيجة ؟ لقد
تخرج حائزا على مرتبة الشرف ، واصبح مفعرة جامعة نيويورك .
ولازمه الأرق ، حتى بعد ان تخرج في الجامعة ، ومارس المحاماة ،
ولكنه لم يمثل للقلق مطلقا . وعلى الرغم من ضالة حظه من النوم
كان محتفظا بصحته ، وظل قادرا على بذل الجهد ، بل انه كان
يبدل مجهودا يفوق ما يبذله أقرانه من المحامين . ولا عجب فقد كان
يعمل بينما زملاؤه نيام ! .

فلما بلغ صمويل الحادية والعشرين من عمره كان دخله السنوي
يقدر بخمسة وسبعين ألفا من الدولارات . وفي عام ١٩٣١ ،
تتاضى في قضية واحدة مليوناً كاملاً من الدولارات ! وقد عبر هذا
الرجل حتى بلغ الحادية والثمانين . . ولكن الأرجح أنه لو استجاب
للقلق واستسلم للهواجس لحطم حياته مبكرا .

ورغم أننا نقضى ثلث حياتنا نياما ، الا ان احدا منا لا يعرف ما هو
النوم ، وما حقيقة . كل ما نعلمه ان النوم « عادة » ! اعتدناها
ووسيلة ابتدعتها الطبيعة لراحة اجسامنا ، ولكننا لا نعلم هل يتحتم
علينا ان ننام على الإطلاق ، فقد حدث في خلال الحرب العالمية

الأولى أن أصيب «بول كيرن» ، وهو جندي مجرى ، برصاصة اخترقت مقدم مخه . وشفى الجندي من إصابته ، ولكنه . لفرط العجب . لم يعد ينام ! وجرب الأطباء معه كل ما عرف من عقاقير منومة ، بل جربوا المخدرات ، والتنويم المغناطيسى ، فلم يجدهم هذا كله فتيلا ، وقال الأطباء انه لن يعمر طويلا ، ولكنه عمر . . فقد التحق بعمل ، وواصل حياة صحيحة معافاة مدى سنوات طوال . فكان « بول كيرن » كان لغزا طبيا قلب معتقداتنا رأسا على عقب . ولعل الفلق الذى يصاحب الأرق هو أخطر بكثير من الأرق ذاته .

فلقد أجرى الدكتور « ناتانيل كليتمان » . الاستاذ بجامعة شيكاغو ، تجارب تفوق الحصر على النوم ، صرح بعدها بأنه لم يرقط انسانا مات أرقا . نعم يستطيع المرء أن ينفشغل بالأرق ، ويستमित للقلق حتى يفقد صحته ويصبح غريسة سهلة للأمراض ، ولكن القلق فى هذه الحالة ، هو المسئول لا الأرق ! ويقول الدكتور « كليتمان » كذلك ان معظم القلقين على الأرق ينامون فى الواقع ، أكثر مما يظنون . ومن الأمثلة على ذلك ان واحدا من افذاذ المفكرين فى القرن التاسع عشر ، هو « هربرت سبنسر » وكان أعزب ، عجوزا ، يعيش وحيدا فى غرفة بأحد الفنادق — كان لا يفتأ يشكو الى كل من يلقاه بأنه لا ينام من الليل شيئا ، وان الأرق يأخذ بخناقه فلا يفلته ساعة من الليل . وكان يعمد أحيانا الى سد أذنيه ، حتى لا يسمع صوتا ، أو يتعاطى الأفيون ليجلب له النوم . . وفى ذات ليلة قضى هو والأستاذ سايس — بجامعة أكسفورد — ليلتهما فى غرفة واحدة بأحد الفنادق ، وفى الصباح التالى شكّا « سبنسر » كعادته ، من أنه لم يغمض له جفن طوال الليل ، والواقع أن الأستاذ « سايس » كان هو الذى لم تغمض له عين . فقد حال شخير « سبنسر » المتواصل بينه وبين النوم ! .

وأول متطلبات النوم المريح ، الاحساس بالسلام والطمأنينة ، وفى ذلك يقول الدكتور « توماس هايسلوب » : « ان من أهم مقومات

النوم التي عرفتھا في خلال سنین طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب ، هو الصلاة ، وأنا ألقى هذا القول بوصفی طبيبا ، فان الصلاة أهم أداة عرفت الى الآن لبث الطمانينة في النفوس ، وبث الهدوء في الأعصاب .

فاذا لم تكن رجلا متدينا ، فتعلم الاسترخاء بالوسائل الطبيعية . ويقترح الدكتور منك أن نضع وسادة تحت ركبتيك لتخفيف التوتر على عضلات الساقين ، وأن نضع وسادتين تحت الذراعين لهذا السبب عينه ، ثم نبدا فنامر الفكين ، فالعينين ، فالذراعين فالساقين ، على التوالي بالاسترخاء فلا نلبث أن نستغرق في النوم دون أن ندرى سبب ذلك ، ولقد جربت ذلك بنفسى ، ولهذا أشهد بصحته .

ومن الوسائل المفضلة لعلاج الأرق ، الاجهاد البدنى بمزاولة رياضة كالمسباحة أو « التنس » أو « الجولف » أو الانزلاق ، أو بمزاولة تمارين رياضية أيا كانت ، تحس بعدها بالتعب . . . فاذا كنت على قدر من التعب يوجب الراحة ، فتق أن الطبيعة سترغبك على النوم ، حتى لو كنت يقطا . نعم ، فان المتعبين ينامون على صوت انرعد بل على دوى القنابل ، وعلى مرأى ومسمع من الخطر الذى يداهمهم ، حدثنى الدكتور « فوستر كينيدي » أخصائى الأعصاب الشهير ، انه رأى في خلال انسحاب الجيش الخامس الانجليزى ، جنودا نال منهم التعب كل نال ، حتى سقطوا على الأرض في شبه غيبوبة ، ولم يستطيعوا رغم ما بذله معهم من جهود .

اننا لم نسمع حتى الآن عن شخص « انتحر أرقا » ولا نظفنا سنسمع عن مثل هذا الشخص في المستقبل ، فالأرق لا يقتل ، والطبيعة ترغم كل انسان على النوم متى أدركه التعب .

والحديث عن الانتحار يفكرنى « بحالة » وصفها الطبيب النفسانى الدكتور « هنرى لنك » في كتابه « الانسان يكتشف من جديد » فقد أورد الدكتور لنك في الفصل الذى عنوانه « التغلب على المخاوف والقلق »

قصة مريض كان يبغي الانتحار ، وادرك الطبيب أن الجدل معه لن يجدى ، بل ربما زاد الجدل الطين بله ، فقال للرجل : « اذ كنت معتزما الانتحار ، على أية حال ، فالأخلق بك أن تموت كما يموت الأبطال . أجر حول الحى الذى تقطنه ، وواصل الجرى حتى تسقط ميتا » .

وفعل الرجل ما نصحه به الطبيب ، لا مرة واحدة . بل جملة مرات ، وفى كل مره كان يشعر بالتحسن لا فى حالته الذهنية وحسب ، بل فى حالته الصحية أيضا ، وفى الليلة الثالثة ، بعد عدة محاولات من هذا القبيل ، القى بنفسه من الاجهاد بحيث وقع فى نوم عميق ، وقد التحق هذا المريض ، بعد ذلك بأحد الأندية الرياضية ، وبدأ يدخل مباريات الجرى ، ولم يلبث أن وجد الحياة التى كان افتقدها ! .

اذن ، لكى تتفادى القلق الناشئ عن الأرق ، اليك خمس قواعد :
١ — اذا استعصى عليك النوم ، فافعل كما كان يفعل « صمويل ارتماير » : قم الى مكتبك واكتب ، أو اقرأ ، حتى يتسلسل النعاس الى عينيك .

٢ — تذكر الا أحد مطلقا مات ارقا ، وانما القلق الذى يلزم الأرق هو مبعث الضرر .

٣ — جرب الصلاة قبل النوم فانها خير أداة لبث الأمن فى النفوس ، والراحة فى الأعصاب .

٤ — أرح جسدك ، وحدث كل عضلة من عضلاتك بالاسترخاء حتى تسترخى .

٥ — زاول أحد انواع الرياضة البدنية ، فاذا شعرت بالتعب فتق أنك ستنام .

الجزء السابع في سطور

ست طرق تتيق الاعياء والقلق وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

القاعدة رقم ١ :

استرخ قبل أن يدركك التعب .

القاعدة رقم ٢ :

تعلم كيف تسترخي وانت تزاوّل عملك .

القاعدة رقم ٣ :

إذا كنت زوجة ، فتعهدى صحتك وجبال مظهرك بالاسترخاء في منزلك .

القاعدة رقم ٤ :

اكتب هذه العادات الأربع :

(أ) اخل مكتبك مما عليه من الاوراق باستثناء ما يخص المسألة التي بين يديك .

(ب) افعل الالهم فالهم .

(ج) حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها .

(د) تعود النظام والركون الى الغير ، والاشراف .

القاعدة رقم ٥ :

لتتقّى القلق والاعياء اضع الى عملك ما يزيد استمتاعك به .

القاعدة رقم ٦ :

تذكر ان احدا لم يبت ارقا ، وانما القلق الذي يلزم الأرق هو مبعث الخطر .

الجزء الثامن

كيف تحصل على العمل الذي يلائمك

الفصل التاسع والعشرون

القرار الحاسم في حياتك

(في هذا الفصل اتحدث الى الشباب — من الجنسين — الذين لم يوفقوا الى العمل الذي يلائمهم . فان كنت من هذه الفئة ، فقد تجد في هذا الفصل عوناً كبيراً .)
اذا كنت دون الثامنة عشرة من عمرك ، فالأرجح أنك تقترب حثيثاً من اللحظة التي يتعين عليك فيها أن تتخذ قرارين حاسمين من أخطر القرارات في حياتك . . قرارين يتوقف عليهما مجرى حياتك ، وتتوقف عليهما ، فوق ذلك سعادتك وصحتك ونجاحك .

الأول : كيف تكسب عيشك ؟

هل تصبح مزارعاً ، أم مهندساً ، أم كيميائياً ، أم كاتباً على الآلة الكاتبة ، أم طبيباً ، أم استاذاً في الجامعة ؟ .

والثاني : من تختارها لتكون أما (أو من تختارينه ليكون اباً) لأطفالك ؟ .

وحسب هاتين المشكلتين ، في أغلب الأحيان ، لا يعمدون أن يكون ضرباً من المقامرة ، وفي ذلك يقول « هاري اميرسون فوزديك » :
« كل شاب ينقلب مقامراً حين يختار لنفسه عملاً يترقب منه . . انه في هذه الحالة يقامر بحياته ! » .

فهل من سبيل للحد من هذه المقامرة ؟ .

أولاً — حاول ما أمكنك ان تجد عملاً يلذك : ولقد سألت ذات

مرة « دافيد جودريتش » ، رئيس مجلس ادارة « شركة جودريتش لاطارات السيارات » ما أهم عوامل النجاح في العمل ؟ فاجاب « ان يجد المرء لذة في عمله ، فاذا استمتع بعمله فانه يقضى الساعات المقررة للعمل دون ان يحس بمرورها ، ويكون احساسه وهو يؤدي عمله كاحساس من يلهو » .

وقد كان « اديسون » نموذجا رائعا ينطبق عليه هذا القول ، اديسون ، بائع الجرائد ، الذي حرم التعليم في صباه ، واستطاع ، برغم ذلك ، ان يحدث انقلابا في تاريخ الصناعة الامريكية . فقد قال يوما : « اننى لم أعمل يوما واحدا في حياتى ، بل كنت الهو » ! .

ولكن كيف لك اللذة في العمل وانت لاتدرى اى انواع العمل يلائمك ويوافق مزاجك ؟ لقد حدثتني « مسز ادناكير » ، التى كانت يوما مديرة المستخدمين في شركة « ديبونت » قائلة : « ان اكبر مأساة يواجهها الشباب ، في رأى ، هى ان الكثيرين منهم لا يعرفون اى انواع العمل يبتغون » . وقالت « مسز كير » انها لاحظت تلك الظاهرة حتى في خريجي الجامعات . فقد كان الواحد منهم يقصد انيها ويقول لها : اننى أحمل « البكالوريوس » من جامعة دار تموث (او درجة أستاذ من جامعة كورنل) فهل لديك عمل لى ؟ « انه يطلب عملا — اى عمل — دون ان يدري اى انواع العمل هو كفاء لادائه ! .

ولم لك تجد شيئا من الغرابة في ادماج فصل كهذا في كتاب يعالج القلق ، والحق انه لامجال للغرابة على الإطلاق ، ومتى أدركت كم من القلق ، والضجر ، والارهاق ، يجره علينا عمل نجد الغضاضة في مزاولته ، ونفتقد فيه المتعة واللذة . واسأل من جرب . اسأل اباك ، او جارك ، او رئيسك .

فنصيحتي الى كل شاب اذن هى : لاتقبل عملا ترى انك « مرغم » على قبوله ، ولو كان هذا على حساب رغبة والديك واسرتك . لاتقبل عملا مالم تشعر في قرارك انك ميل اليه . ولا بأس ، مع هذا ، ان تقدر مشورتها حق قدرها . فهما قد عاشا ضعف ما عشت

او اكثر ، واجتمع لهما من الحكمة مالا تهيئه لك الا التجارب الطويلة ، ولكن أعلم أن القرار الحاسم ، آخر الامر ، بين يديك أنت . فانت هو الشخص الذى سوف يهبه العمل السعادة ، او يرديه فى هوة الشقاء .

واحب بعد هذا ان اقترح عليك الاقتراحات الآتية — وبعضها ليس مجرد اقتراحات بل انذارات — كي تستعين بها على اختيار العمل الملائم :

١ — تستطيع ان تلجأ الى ما يسمى بالارشاد المهني .

Vocational Guidance

ولا اجزم بأن هذا الالتجاء سيفيدك ، فالأمر كله متوقف على الشخص الذى تسأله النصيح ومدى كفايته . فضلا عن أن هذا الارشاد المهني لم يبلغ أشده بعد ، وان كان ينتظر له مستقبل باهر . فاذا شئت الالتجاء اليه ، فابحث عن اقرب مركز للارشاد المهني واقصد اليه على أنك ينبغي أن تعلم سلفا أن كل ما سوف تحصل عليه هو مجرد « اقتراحات » ، أما اتخاذ القرار الحاسم فمن شأنك وحدك .

٢ — امتنع عن الوظائف والأعمال التى غصت بالعاملين حتى

فاضت .

ان هناك آلاف الطرق المختلفة للحصول على الرزق ، ولكن اتدري ما الذى يحدث غالباً ؟ خذ طلبة جامعة واحدة مثلاً . لقد اختار ثلثا هؤلاء الطلبة خمس وظائف وحسب . . خمس وظائف من عشرين ألف وظيفة عرضت عليهم للاختيار ! وفعلت أربعة أخماس الطالبات بالجامعة الشيء نفسه . فلا عجب إذن أن قليلا من الأعمال والوظائف تغص بالعاملين فيها .

ولا عجب أن يتكاثر القلق وتتفشى الأمراض النفسية ، فى

طلانة ذوى « الياقات البيضاء » (١) . فحاذر ان تنلى بملوك فى الميادين الخاصة بمرتاديهما ، كالحمامة ، والصحافة ، والاذاعة ، والمسينما .

٣ — تجنب الأعمال التى ترى ان فرص النجاح فيها ضئيلة وانفق الاسابيع بل الأشهر ، اذا لزم الامر فى التجرد والاستعلام ودراسة كل ما يتعلق بالحدى الوظائف قبل ان تكرس لها حياتك .

تستطيع ، مثلا ، ان تقابل بعض الرجال الذين انفقوا فى تلك انوظيفة عشرين أو أربعين عاما من أعمالهم ، فقد يكون لهذه المقابلات أثر عميق فى تكوين مستقبلك . وكيف يتسنى لك ان تتم هذه المقابلات ؟ سأضرب لك مثلا . افترض أنك تفكر فى ان تصبح مهندسا معماريا ، فقبل ان تتخذ قرارك الحاسم ، عليك ان تنفق اسبوعين فى مقابلة المهندسين المعماريين فى بلدتك والبلدان المجاورة . وفى استطاعتك ان تقصد اليهم فى مكاتبهم ، بعد ان تضرب لهم موعدا فاكذب لهم شيئا كهذا : « اكون شاكرا لو تفضلتم بإسداء يد لن أنساها لكم . اننى اطلب النصح . فانا شلب فى الثامنة عشرة ، وأفكر جيدا فى ان أدرس لكى أصبح مهندسا معماريا ، وأود قبل ان اتخذ قرارا حاسما ان أسالكم النصح ، فاذا كان العمل يملأ كل وقتكم فى المكتب ، فاننى أكون جد شاكر لو أوليتونى شرف مقابلتكم فى البيت ، وهذه هى الاسئلة التى أرجو ان تجيبونى عليها :

« ١ — لو أنك تبدأ حياتك من جديد . اكننت تشتغل مهندسا معماريا مرة أخرى ؟ »

« ب — هل مهنة الهندسة المعمارية مكتظة بالعاملين فيها ؟ »

« ج — لو اننى درست الهندسة المعمارية أترى يصعب على ان أجد عملا ؟ »

(١) ذوو الياقات البيضاء (White Collar) تعبير امريكى يطلق على أولئك الذين يزاوولون عملا رتبيا لا يخلط يوما عن يوم ويتطلب منهم الجلوس الى مكاتبهم زمنا محينا كل يوم .

« د — اذا كنت ذا مقدرة متوسطة ، فكم ترى يكون دخلى فى السنوات الخمس الاولى من اشتغالى ؟ .

« ه — هل من مميزات ، وهل من عيوب ، فى مهنة الهندسة؟ .
« و — لو ائنى كنت ولدك ، اكننت تختار لى أن اكون مهندساً معمارياً ؟ » .

فاذا كنت خجولا ، وترددت فى مقابلة « شخصية شهيرة » فاليك اقتراحين يساعدانك على اتمام هذه المهمة :

الاول — اصطحب معك شاباً من سنك . فسوف يشجع أحكمك الآخر على مواجهة الموقف ، فاذا لم تجد صاحباً من سنك ، فاطلب الى والدك أن يصحبك .

الثانى — تذكر أنك بسؤالك رجلاً عظيماً النصيحة . أنك تعترف ضمناً بقيمته وقدره ، والأرجح أنه سيتولاه الزهو حين تسأله النصيح ، واذكر كذلك أن الرجال يحبون دائماً أن يوجهوا النصيح الى الشبان والأحداث .

فاذا ترددت فى كتابة خطاب تضرب فيه موعداً لرجل فاقصد الى مكتبه فى غير موعد ، وقل له أنك تكون شاكرًا لو تفضل وأسدى لك نصيحة سوف تذكرها دائماً .

وافترض أنك اتصلت بخمسة من المهندسين فالتقيتهم جميعاً فى شاغل عن مقابلتك (وهو أمر بعيد الاحتمال) فاتصل بخمسة غيرهم ، فلن تعمد واحدا منهم يرضى بمقابلتك ، واذكر دائماً أنك تتخذ أحد قرارين حاسمين فى حياتك ، فاعط نفسك ما شئت من الوقت لتقضى الحقائق قبل أن تتخذ القرار الفاصل ، وقبل أن يتولاك الندم حيث لا ينفع الندم .

فكل شخص عادى يسعه أن ينجح فى جيلة أعمال ، وكل شخص عادى يمكن أن يخفق فى كثير من الأعمال ، فهناك أنا . .

فأنتى أعتقد أن فى وسعى ادراك النجاح ، وادراك المتعة فى العمل أيضا ، لو أنتى زاولت الأعمال الآتية : الزراعة ، الطب ، الإعلان ، تحرير صحيفة إقليمية ، التعليم ، كما أعتقد ، من ناحية أخرى ، أنتى كنت أقتضى العمر تعمسا شقيا ، فاشلا لو زاولت هذه الأعمال : امساك الففاتر ، الهندسة ، ادارة فندق أو مصنع ، الهندسة المعمارية فضلا عن جميع الأعمال الآلية ، ومئات أخرى من أوجه النشاط الأخرى ! .

الجزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المالية

الفصل الثلاثون

٧٠٪ من القلق تسببها المتاعب المالية

لو اننى اعرف كيف أحل لكل فرد مشكلته المالية لما كتبت هذا الكتاب ، ولكن الأرجح أن يكون مكانى فى البيت الأبيض ، الى جوار رئيس الجمهورية مباشرة ؛ ولكن شيئا واحدا يمكننى أن أفعله ذلك انى أستطيع أن احييك الى مراجع موثوق بها فى هذا الموضوع ، أقدم اليك جملة اقتراحات عملية .

فقد جاء فى احصائية نشرتها مجلة « ليديزهوم » اليومية ان « سبعين فى المائة من القلق الذى نعانیه يرجعه الى المال »

كما جاء فى تلك الاحصائية أن معظم الناس يعتقدون ان متاعبهم تنتهى متى ازداد دخلهم بمقدار عشرة فى المائة . وقد يصدق هذا فى كثير من الأحيان ، ولكنه فى أكثر الأحيان لا يصدق .

مثال ذلك : اننى استطلعت رأى احصائية فى الميزانيات ، هى « مسز الزى ستابلتون » اشتملت سنوات طويلة مستشارة مالية لعملاء ومستخدمى متجر « واتاميك بنويويورك » وأمضت فوق هذا سنوات اخرى مستشارة مالية خاصة . تعين القاصدين اليها على حل معضلاتهم المالية ، فقالت لى : « ان ازدياد الدخل لا يحل المشكلات المالية ، فقد رأيت ان ازدياد الدخل — فى كثير من الأحيان — يقابله ازدياد فى الانفاق ، وازدياد فى المتاعب . أما السبب الحقيقى

الذى يشكو منه القلقون على ضالة مواردهم ، فهو انهم لا يعرفون كيف ينفقون ما يحصلون عليه بن المال .

وسوف يقول كثير من القراء : « كم اتمنى لو كان هذا الحكيم « كارنيجى » فى مكاتى ، لأرى كيف يسدد « الفواتير » المتأخرة ، والديون التى لم توف ، بهذا المرتب الضئيل الذى انتقاضاه .. ولقد كنت اشغل فى احدى مزارع ميسورى عشر ساعات فى اليوم ، وكنت انتقاضى على هذا العمل الشاق .. كم تظن ؟ دولارا ؟ خمسين سنتا ؟ كلا . بل خمسة سنتات (أى نحو قرشين) وأنا أتصور كيف يقضى المرء عشرين عاما من حياته فى بيت بلا حمام ، ولا ماء جار ! واتخيل كيف ينام فى حجرات درجة حرارتها خمسين تحت الصفر ! واعرف كيف يسير المرء أميالا ليوفر أجر « الأوتوبيس » على ضالته وأعلم كيف يدخل مطعما ويطلب أرخص صنف من الطعام ، ثم يذهب الى بيته ويضع سراويله بين « مراتب » السرير لأنه لا يملك أجر الكواء ! اعرف كل هذا واتصوره لأننى قاسيته .. ولكنى حتى فى تلك الأيام العصيبة وسعنى أن أوفر بضعة دراهم من دخلى المتواضع . فقد علمنى ما مربي من تجارب ، أن الوسيلة المثلى لتجنب الديون ، والمتاعب المالية هى وضع برنامج نفق المال بمقتضاه .

اعتبر نفسك مديرا مسئولا عن عمك فى كل آن ومكان تنفق فيه من مالك الخاص .

ولكن .. أى القواعد تلتزم فى شئونك المالية ؟ وكيف تنظم ميزانيتك ؟ إليك احدى عشرة قاعدة :

١ — دون أوجه الاتفاق جميعها :

حين شرع الأديب الانجليزى « ارنولد بنيت » يمارس عمله فى لندن ككاتب روائى ، منذ خمسين عاما ، كان يحتفظ بسجل يضمه كل ما أنفقه ، والأوجه التى أنفق فيها . اتراه كان يعجب أين ذهبت نفوده ؟ كلا . بل كان يعلم أين ذهبت . وقد راقبت له تلك

الفكرة ، حتى انه دأب على الاحتفاظ بمثل هذا السجل ، بعد ان غدا كاتباً ذائع الصيت ، وثرىاً أمثلاً ، وابتاع « يختا » لنزهاته الخاصة . وكان « جون روكفلر » (الأب) يحتفظ بدوره بخفتر يدور فيه نفقاته الخاصة ، فاذا أوى الى مخدعه حسب على التحديد كم أنفق ، وفي أى الوجوه أنفقته .

فالأجدر بك ان تحتفظ بخفتر تسجل فيه نفقاتك وأوجه انفاقها . تقول : الى آخر حياتنا ؟ كلا ليس من المحتم ، فان خبراء الميزانيات ينصحون بالاحتفاظ بمثل هذا السجل مدة شهرين على الأقل ، أو ثلاثة ان استطعنا ، فمثل هذا السجل الشامل الدقيق ، انما يطلعنا على الأوجه التى ننفق فيها مالنا ، وعلى أساسه يمكننا أن نقيم ميزانيتنا .

تقول انك تعلم فى أى الوجوه تنفق مالك ؟ حسناً . قد يكون الأمر كذلك ، ولكنك لست الا واحداً فى كل الف . لقد حدثتني مسز ستابلتون بقولها ان القاصدين اليها كثيراً ما يجهدون افكارهم فى محاولة تذكر الأوجه التى ينفقون فيها أموالهم . فاذا دونت هذه الأوجه التى يذكرونها على ورقة ثم أطلعهم عليها ، هتفوا مدهوشين : « اهذه هى الوجوه التى ننفق فيها مالنا ؟ » ولا يصدقون ! .

٢ — اجعل لنفسك ميزانية تتضمن كل احتياجاتك :

حدثتني « مسز ستابلتون » بقولها : انك قد ترى عائلتين تعيشان جنباً الى جنب ، وفى بيتين متشابهين . ولهما من الأطفال عدد متماثل ، وايرادهما واحد لا يختلف ، ومع ذلك فان احتياجات الواحدة منها تختلف اختلافاً جوهرياً عن احتياجات الأخرى . لماذا؟ لأن الناس مختلفون أصلاً ، ومن ثم ينبقى أن تكون الميزانية « شخصية » تلائم صاحبها دون سواه .

وليس المقصود من وراء الميزانية ان تحرم من متع الحياة ، وتروى نفسك على نبذها . كلا . بل الميزانية هى افضل ما يحيطك

بسياج من الاستقرار المالى الذى يتوقف عليه فى كثير من الأحيان الاستقرار النفسى .

ولكن كيف تنسق ميزانيتك ؟ أو وقبل كل شيء احص نفقاتك واعرف أوجه الانفاق . فلذا عجزت عن الملاءمة بين « الدخل » و « المنصرف » فاسأل غيرك النصيحة .

٣ — تحر الحكمة فى الانفاق :

واعنى بهذا أن تتعلم كيف تحصل على أفضل ما يمكن بأقل ما يمكن من المال . واعلم أن للشركات الكبرى خبراء مختصين فى فن « الشراء » يتعاونون لشركاتهم أفضل ما يمكن من البضائع لقاء المال المخصص للشراء . وانت بوصفك مديرا لأعمالك لماذا لاتتبع خطاهم ؟ .

٤ — لا تصدع رأسك فى التفكير فى دخلك :

قالت لى « مسز ستابلتون » انها لا تخشى شيئا بقدر ما تخشى أن يطلب اليها تنسيق ميزانية أسرة دخلها السنوى خمسة آلاف دولار . ولما استفسرتها السبب ، قالت : « أن دخلها قدره خمسة آلاف دولار لهو الأمل الذى يداعب معظم الأسرات . وقد تسير هذه الأسر سنوات طويلة متحرية الحكمة ، والاتزان فى الانفاق ، حتى اذا بلغ دخلها خمسة آلاف دولار سنويا ، ظنت انها وصلت الى شاطئ الأمان حيث لا مبرر لحكمة أو اتزان ! فتراها تبتاع لنفسها بيتا وسيارة ، وتجدد الأثاث وتقتنى الثياب ، ولكنها لا تلبث أن تنقلب شقية تمسة ، حين تدرك انها عولت أكثر مما ينبغى على ازدياد الدخل » .

وهذا مما يتفق مع الطبيعة البشرية . فكلنا يبغي أن يزيد حظه من الاستمتاع بالحياة ، ولكن أيهما ، بالله أكثر اجتلابا للسعادة : العيش فى حدود ميزانية معلومة ؟ أم توالى الرسائل علينا كل يوم بالبريد ، يطالبنا فيها الدائنون بمالهم فى اعساقنا من ديون ؟ .

٥ — اجعل لنفسك رصيذا ينفعك وقت الشدة :

إذا اعترضك طارئ والنفيت نفسك مضطرا الى الاستدانة لمواجهة ، فان عقود شركات التأمين والسندات المالية . واسهم شركات الانخار .. كل هذه بمثابة مال بين يديك .. ولكن تأكد أولا وقبل أن تتباع شيئا من هذه السندات ، أن من الممكن الاقتراض في مقابلها وقت الشدة .

وهب انك لا تملك « بوليصة تأمين » ، ولا أسهم ، ولا سندات ، ولكنك تملك بيتا ، أو سيارة أو ما شبههما من الممتلكات ، فالى من تذهب للاقتراض ؟ الى المصرف بالطبع .

ثم هب ، انك لا تملك ما تقترض في مقابلة اللهم الا أجرك او راتبك ، فماذا تفعل ؟ هناك جمعيات متخصصة في الاقتراض مقابل ضامن ، أو مقابل مرتبك أو أجرك ، ولما كانت هذه الجمعيات في الواقع تخاطر بأموالها مقابل ضمان غير كاف ، فانها تتقاضى ربحا اكبر من الربح القانوني الذي يتقاضاه المصرف ، وقد تزيد هذه الأرباح اذا توانيت في السداد ، ومن ثم تحقق قبل الاستدانة ، انك ستسارع بالسداد .

٦ — امن نفسك ضد المرض ، والحريق ، والطوارئ :

ان التأمين ضد كافة أنواع الحوادث أمر ميسور لكل راغب ، لقاء أقساط زهيدة نسبيا . ولست أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد كافة الحوادث ابتداء من زلة قدمك في أرض الحمام ، الى اصابتك بالحصبة . كلا وانما اقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد الحوادث الجليلة التي تعلم انها تكلفك فوق طاقتك ، وبالتالي تقتضيك كثيرا من القلق والمتاعب .

٧ — اشترط ألا يدفع مبلغ التأمين الى أرملتك نقدا :

إذا شئت أن تؤمن على حياتك بقصد تأمين حياة أسرتك بعد موتك ، فلا تنص على تسليم مبلغ التأمين جملة واحدة الى أسرته

بعد الوفاة . وقد ضربت « مسز ماريون ايبير » — رئيسه « قسم المرأة » بمعهد التأمين على الحياة بنيويورك — مثل بأرملة سلمت ولدها عشرين ألف دولار على قيمة تأمين زوجها على حياته ، ليبدأ بها مصنعا لقطع الغيار الخاصة بالسيارات ، ولكن المشروع حاقت به الخيبة ، فكانت النتيجة أن شردت الأرملة ، وما زالت مشردة الى الآن . . . وضربت مثل أرملة أخرى اقنعها أحد السماسرة بشراء طائفة من السندات ، بعد أن اكد لها أن سعرها سيتضاعف في امد قصير . فاضطرت الأرملة بعد ثلاث سنوات أن تبيع السندات بأقل من عشر المبلغ الذي اشترتها به .

فماذا كنت جادا حقا في حماية أرملتك وأولادك بعد موتك ، فلماذا لا تفعل مثلما فعل « ج مورجان » ، وهو واحد من أكثر الاقتصاديين الذين عرفهم العالم حكمة ؟ فقد أوصى بثروته لستة عشر شخصا ، منهم اثنتا عشرة سيدة ، فهل تراه أوصى للسيدات بمال نقدي ؟ كلا . بل أوصى لهن بسندات واسهم مضمونة تؤتي لهن دخلا ثابتا مكفولا .

٨ — علم أبنائك كيف يكونون مسئولين عن المال :

لن أنسى ما حييت مقالا قرأته في مجلة « يور لايف » لكاتبة تدعى « ستيللا وستون نثل » . فقد وصفت في ذلك المقال كيف كانت تعلم ابنتها الصغيرة أن تكون مسئولة عما تملك من مال ، فجاءت « بدفتر شيكات » من المصرف الذي تعامله ، وأعطته لابنتها التي لا تزيد سنها على تسعة أعوام ، وكانت الطفلة اذا تسلمت « ايرادها » الشهرى « أودعته » لدى أمها باعتبارها المصرف : ثم اذا احتاجت الى شيء في خلال الأسبوع ، كانت تحرر « شيكا » بالمبلغ الذي تريده ، ولا تفتأ بين الحين والحين تراجع « رصيدها » في « المصرف » لتضمن على كفايته . ولم تستخلص الطفلة من هذه العملية مجرد المتعة وحسب ، وإنما تعلمت أيضا كيف تحافظ على مالها ، وكيف تكون مسئولة عنه .

٩ — تستطيعين يا سيدتى ، أن تستخرجى المال من موقدك :

إذا فرغت ، يا سيدتى ، من عمل الميزانية . رأيت أن «إيرادك» لا يمكن ملاعته مع نفقاتك ، فعليك أن تختارى أحد أمرين : إما أن تمتثل للقلق ، والهـم : والشكوك ... وإما أن تشرعى فى اكتساب المزيد من المال لإضافته الى دخلك . وكيف ؟ سأسـأـدع مسـز « نيللى سـبـير » تحدثك عما فعلته . فى عام ١٩٣٢ ألفت « مسـز سـبـير » نفسها تعيش وحدها بلا معين ، فى شقة ذات ثلاث غرف ، بعد أن توفى زوجها ، وتزوج كلا ولديها . وفى ذات يوم كانت تتناول بعض المرطبات فى حانوت للحلوى ، فرأت الى جانب المرطبات بعض الفطائر التى ينقسمها الاثنان ، فسألت صاحب الدكان : هل لديه مانع من أن تزوده ببعض الفطائر المتقنة ، فطلب الرجل اليها فطيرتين بمثابة « عينة » . قالت « مسـز سـبـير » : ! وبرغم أننى طاهية ماهرة إلا أننا كنا نستخدم على الدوام طاهية، ولا يزيد عدد ما طهوته من الفطائر فى حياتى على اثنتى عشرة فطيرة، فلما طلب الى الرجل أن اصنع له فطيرتين ، لجأت الى جارة لى وطلبت اليها أن تصف لى كيف تعمل الفطائر ، ثم صنعت للرجل الفطيرتين بعد أن بذلت جهدى فى اتقانهما ، وأعجب الرجل — او أعجب زبائنه — بهما ، وفى اليوم التالى كنت أعد له خمس فطائر جديدة ، وما انقضى عامان حتى كنت أعد خمسة آلاف فطيرة فى العام ، اصنعها كلها بيدي ، وفوق موقدى ، وكنت أربح من وراء هذا العمل ألف دولار فى العام . ثم تزايدت الطلبات على « مسـز سـبـير » فاضطرت أن تفتح محلا خاصا . استخدمت فيه فتاتين يعاوناتها على صنع الفطائر ، وحين سألت « مسـز سـبـير » هل تمتد أن غيرها من النساء يسمعن أن يفعلن مثلما فعلت ، فوق مواعدهن ، ودون أن يتكلفن شيئا . قالت بالتأكيد يستطعن ! .

والهدف الذى اسمى اليه من سرد هذه القصة هو أن « مسـز سـبـير » هذه ، بدلا من أن تمتثل للقلق على مشكلاتها المالية ، اقدمت على أمر ايجابى جنبها القلق ، ومدها بالمال فى آن واحد

والآن تلفتى حواليك ، فسوف تجددين ميادين كثيرة تستطيعين اقتحامها دون أن تتكلفى شيئا . فإذا وسعك أن تدري نفسك على الطهو الجيد ، فإن فى استطاعتك أن تنشئ مدرسة للطهو للفتيات فى مطبخ بيتك .

١٠ - لا تقامر :

لا يثير عجبى شيء بقدر ما يثيره أولئك الذين ياملون فى جنى المال من وراء المقامرة على خيول السباق ، أو بورق اللعب ، أو باللات المقامرة الأخرى ، أعرف رجلا يكسب عيشه من إدارة ناد للمقامرة ، ولكى ما عهدته إلا مزدريا لأولئك الحمقى الواهين الذين بلغت بهم الغفلة الى حد الاقتناع بإمكان جنى المال من وراء المقامرة .

ولقد حدثنى رجل شهير من سماسرة المراهنات على سباق الخيل بأنه برغم وقوفه على دخائل سباق الخيل وإسراره ، لم يستطيع قط أن يجنى مالا من وراء المراهنة ، ومع هذا ، فمما يدعو الى الدهشة والأسف مما أن مجموع ما ينفقه المراهنون على سباق الخيل يبلغ ستة ملايين من الدولارات سنويا .

١١ - إذا لم نستطع أن نحل مشكلاتنا المالية فالأفضل ألا نقتل أنفسنا حسرة على ما ليس منه بد :

إذا لم تكن ثمة وسيلة لتحسين أحوالنا المالية ، فلا أقل من أن نعدل اتجاهنا الذهني ، ونظرتنا الى المشكلة . دعنا نذكر أن كثيرين غرنا برزحون تحت أعباء مالية متنوعة فقد يسوعنا أننا لسنا فى مستوى زيد من الناس ، ولكن « زيدا » قد تكون له متاعبه ، وهوميه لأنه لم يبلغ مبلغ « عبيد » من الناس ، و « عبيد » فى آخر الأمر ، غير راض بدوره ، بل يطلب المزيد ! .

وكثيرا من المشاهير الذين عرفهم تاريخ أمريكا ، كانت لهم همومهم ومتاعبهم المالية ، فقد استدان لنكولن ، واستدان من بعده واشنطنجتون ، لينفقا على حملاتهما الانتخابية . فإذا لم يسعنا أن نحصل على كل ما ينبغي أو نريد ، فلا ينبغي أن نسهم حياتنا ،

ونعكر مزاجنا ، من فرط القلق والهم . دعنا نواجه الأمر بحكمة
الفلاسفة . قال « سينيكا » أحد فلاسفة الرومان العظام : « اذا
بدا لك كل ما لديك قليلا ، فاعلم أنك لو امتلكت الدنيا لقلت أن ما
لديك قليل » .

وتذكر هذا : لو أنك امتلكت الولايات المتحدة الأمريكية بأجمعها،
لما وسعك الا أن تتناول ثلاث وجبات في اليوم ، والا أن تنام
في فراش واحد في وقت واحد ! .

الجزء العاشر

قصص واقعية يروي أبطالها كيف قهروا القلق

هاجمتني المصائب مجتمعة

بقلم س . ١٠ . بالاكورد

مدير مدرسة « بالاكورد وديفيز للأعمال » بمدينة اوكلاهوما

في صيف عام ١٩٤٣ ، خيل الى أن نصف القلق الموزع على البشر جميعا قد حط على كاهلي . وكنت قد أمضيت من عمري أكثر من أربعين سنة في حياة طبيعية لا تعترئها المنغصات او المشكلات ، اللهم الا مالا ينحو منه زوج ، واب ، ورجل أعمال مثلي . وكنت قد تعودت مجابهة كل ما يتصدى لي من المشكلات في سهولة ويسر ، ثم انقضت على رأسي فجاءة ست مشكلات كبرى تجر بعضها بعضا . وهذه هي المشكلات الست :

١ — أوشكت المدرسة التي أملكها على الإفلاس . اذ انفض عنها طلابها ليلتحقوا بالجيش ، وهجرتها معظم طالباتها قبل اتمام دراستهن ليلتحقن بالوظائف الادارية في هيئات الجيش المختلفة بأجور مفرية .

٢ — انخرط ابني الأكبر في صفوف الجيش فحاق بي من القلق ما يعرفه كل أب له ابن أو أبناء في صفوف الجيش .

٣ — شرعت بلدية « اوكلاهوما » في اخلاء مساحة كبيرة من الأرض من المساكن القائمة عليها لتحيلها الى مطار . وكان مسكني — الذي ورثته عن أبي — يدخل في نطاق هذه المساحة . وكنت اعرف أنني لن أعوض عنه الا بمقدار عشر قيمته الحقيقية ، فضلا عن أنني سأفقد منزلي في الوقت الذي اشتدت فيه أزمة المساكن ، وأنا رب عائلة مكونة من ستة أشخاص .

٤ — جفت البئر القائمة وسط مزرعتي والتي تمدنا بمياه الشرب ، بعد أن حفرت بالقرب من بيتي ترعة لتصريف مياه الري . وكان حفر بئر أخرى معناه تبديد خمسمائة دولار هباء ، نظرا لأن المزرعة عرضة لاستيلاء السلطات عليها في أي وقت لانشاء المطار ، ومن ثم لبثت أنقل ماء الشرب الى بيتي في صفائح مدى شهرين ، وخشيت أن تستمر الحال على هذا المنوال حتى نهاية الحرب .

٥ — كنت أظن على بعد خمسة أميال من المدرسة التي أديرها ، ولم يكن في وسعي ، نظرا للقيود المفروضة على اطارات السيارات أن أجدد اطارات لسيارتي ، ومن ثم ركبتى القلق خوفا من أن اضطر الى الانقطاع عن عملي اذا انفجر احد اطارات سيارتي القديمة .

٦ — تخرجت كبرى بناتي في المدرسة الثانوية قبل الموعد المحدد . . وكانت تطمح في الذهاب الى الجامعة . ولكي لم أكن أملك ما أنفق منه على تعليمها العالي ، وتوقعت أن يدركها الهم أن أنا صارحتها بهذه الحقيقة .

وفي ذات مساء ، بينما أنا في مكتبي أستعيد قلقي وهمومي ، قررت أن أدون مشكلاتي جميعا ، إذ خطر لي أن أحدا لم يسبق له أن عانى أكثر مما أعاني ، ولم يكن من عادتي أن أبالي بالمشكلات التي أرى حلها سبيلا ، ولكن خيل لي أن مشكلاتي الحاضرة دون حلها خرق القتاد . ومن ثم رحلت أدون هذه المشكلات التي أسلفتها ، ثم نسيت بمرور الزمن ، أنني دونتها . وانقضى على ذلك ثمانية عشر شهرا . ثم في ذات يوم . بينما أنا أقلب أوراقى عثرت على قائمة المشكلات الست التي هددت صحتي يوما بالبووار . فقرأتها في كثير من الشغف والاهتمام ، ذلك لأن شيئا منها لم يتحقق قط ! . . . واليك ما حدث .

١ — رايت أن القلق الذي انتابني خشية افلاس المدرسة لا محل له ولا داع ، فقد عمدت الحكومة الى مد مدارس الاعمال باعانات كبيرة لتدريب جرحى الحرب ، ومشوھيها على مختلف الاعمال ، وما لبثت مدرستي أن ضاقت على رجبها بالطلبة .

٢ — كما وجدت أنه ليس شئ ما يدعو الى القلق على نجلى
المتحق بالجيش ، فقد كان في طريق عودته الى سالما .

٣ — ورايت أن الخوف من ضياع مزرعتى في سبيل انشاء مطار
لم يعد هناك ما يبرره ، اذ انبثق البترول على بعد ميل واحد منها ،
ومن ثم صرف النظر عن الاستيلاء على هذه الأرض .

٤ — ورايت ايضا أنه لا محل للقلق على البئر التى جف ماؤها في
أرضى ، فما ان علمت أن السلطات لن تستولى على أرضى حتى
بادرت الى حفر بئر أخرى .

٥ — وكذلك وجدت أن خشيتى من انفجار اطارات سيارتى كلها
أو أحدها ، لم يعد ما يبرره . اذا أنا أحكمت قيادة سيارتى فبوسع
اطاراتها أن تبقى سليمة من كل سوء .

٦ — كما رايت أن اشفاقنى من مواجهة ابنتى بعجزى عن اتمام
تعليمها لم يعد ما يدعو اليه ، فقبل موعد دخول المدارس بستين يوما
أسند الى عمل اضافى ، وبهذا تهيأ لى المال اللازم للانفاق على
تعليم ابنتى .

وكثيرا ما سمعت الناس يقولون : ان تسعة وتسعين فى المائة مما
تشفق منه ، ويتولانا القلق بسببه لا يحدث اطلاقا ، ولكن لم اكن اعير
هذا القول اعتبارا حتى لمستة بنفسى .

واننى اليوم لشاكر لهذه التجربة التى مرت بى اجزل الشكر ، فقد
علمتنى درسا لا أنساه . علمتنى عقم الاشفاق من شئ لا سيطرة لنا
عليه ، وقد لا يحدث اطلاقا .

تذكر أن اليوم هو « الامس » الذى أشفقت من مواجهته واسأل
نفسك على الدوام : كيف أعلم أن ما أشفق منه سوف يحدث ؟ .

استطيع أن اتحول الى رجل سعيد
بقلم روجر بابسوق
الاقتصادي الشهير

* * *

حين انظر فأجد نفسي في غمرة من الانقباض ، وخضم من المنغصات ، أستطيع أن اقصى القلق عن نفسي ، وأن اتحول في ساعة واحدة الى رجل متفائل سعيد . واليك الطريقة التي اتبعها :

أدلف الى مكتبي ، وأغمض عيني ، ثم اتصد هكذا الى أرفف معينة لاتحمل الا كتب التاريخ ، وأنتقى منها ، وأنا مغمض العينين ، كتابا لا ادري اهو « غزو المكسيك » لمؤلفة « برسكوت » أم حياة المقياصرة الاثنا عشر لمؤلفة « سوتوثيوس » ثم أفتح الكتاب الذي التقطه ، وأنا مغمض العينين أيضا ، حيثما اتفق ... وهناك أفتح عيني وأقرأ مدى ساعة . وكلما أوغلت في القراءة ازداد احساسى بأن العالم منذ خلقه ، ما فتىء يرزخ تحت الكارثة تتلوها الكارثة ، وما برحت المدنية منذ قيامها تتلظى بالحنة بعد المحنة ، فان صحف التاريخ ملأى بكل ما تقشعر له الأبدان من الأهوال ، ولا تكاد تخلو صفحة من ذكر الحرب ، أو مجاعة ، أو وباء ، أو ضر ينزله الانسان بأخيه الانسان فما أن أنتهى من المطالعة حتى أحس أن الظروف المحيطة بى مهما تكن سيئة فى رأى ، سوداء حالكة فى نظرى ، فهى على التحقيق أفضل مما لقيه العالم فى عصوره الغابرة وحقبه السالفة . وهناك يسعنى أن أجابه مشكلاتى التافهة وجها لوجه . هذه طريقة كان ينبغي أن يفرد لها فصل بذاته . أقرأ التاريخ . وانظر أى المشكلات كان يرزح تحتها العالم منذ عشرة آلاف سنة ، ونس مشكلاتك « التافهة » اليها بمقياس الخاود !

كيف تخلصت من مركب النقص

بقلم المستر توماس

عضو مجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية اوكلاهوما

* * *

حينما كنت فى الخامسة عشرة من عمرى ، وكانت تتنازعنى المخاوف ، والقلق والخجل ، فقد كنت منذ حداثنى ، طويلا مغرط الطول ، ونحيفا غاية النحافة ، وبرغم ارتفاع قامتى ، كنت ضعيفا واهنا .

وكنت خلقيا بان امنى فى حياتى باخفاق ذريع ، لو اننى امتثلت لما اجتاحتنى من قلق وخوف ، فقد كنت لا افتأ فى كل يوم من ايام الأسبوع ، بل فى كل ساعة من ساعات اليوم اجتر همى على طولى ، ونحافتى ، وضعفى ، وعرفت والدتى ما يدور بخلدى — وكانت مدرسة فى إحدى المدارس — فقالت لى يوما : « يا بنى عليك ان تستزيد من العلم والمعرفة ، وعليك ان تجاهد لكسب عيشك ، اما طولك وضعف بنيك ، ونحافتك ، فلا سبيل الى تلافئها ، وستظل هكذا على الدوام فتقبلها على علائها ، وانسها » .

ولما كان والدى من الفقر بحيث عجزا عن ارسالى الى الجامعة ، فقد تحتم على أن اشق بنفسى طريقى الى التعليم العالى ، فعمدت انى اصطياد طائفة من حيوان « النمس » فى الشتاء ، وبعمتها فى الربيع لقاء أربعة دولارات ، وابتعت بهذه الدولارات الأربعة خنزيرين صغيرين مازلت أنمهدهما بالغذاء والرعاية حتى سمنا ببعتهما فى الشتاء التالى بببلغ أربعين دولارا . ووسعنى بهذا المبلغ ان التحق بالقسم الداخلى بكلية « سنترال نورمال » الواقعة فى « دانفيل » بولاية « انديانا » وكنت أرتدى فى الكلية قميصا بنى اللون صنعتته لى والدتى (ولا شك انها اختارت اللون البنى حتى لا يظهر فيه ما يقع عليه من غبار !) . وبدلة كانت فيما مضى ملكا لوالدى ، فلم تكن البدلة تنسجم على ، ولا كان حذاء أبى العتيق يناسب قدمى ،

بل كان يوشك في كل خطوة أخطوها ان يطير في الهواء ، وعائنى
حيائى واحساسى بفوضى هندامى عن الاختلاط بالطلبة ، فكنت
امكثت في غرفتى واكب على الاستذكار . ولعل اقوى الرغبات جميعا
التي راودتنى في ذلك الحين هى رغبتى في شراء ثياب تنسجم على
جسمى . . ثياب لا اخجل من الظهور بها امام اقربائى ! .

وبعد ذلك بقليل ، وقعت لى اربعة حوادث ساعدتنى على القلق
ومركب النقص ، ومدنى أحدها بالأمل وزودنى بالثقة ، وبذل حياتى
تبديلا ، واليك وصف هذه الحوادث الأربعة :

اولا — عقب مضى ثمانية اسابيع على التحاقى بالكلية . أدبت
امتحانا كان من نتيجته ان حصلت على شهادة تخولنى حق التدريس
في المدارس الريفية العامة .

ثانيا — تعاقبت معى مدرسة ريفية في قرية « هابى هولو » على
التدريس فيها لقاء مرتب قدره دولاران في اليوم . فبت في هذا الحادث
احساسا بأن هناك من يثق بى ويعتمد على ! .

ثالثا — بمجرد ان حصلت على اول مرتب ابتعت ثيابا جديدة
انيقة . ولو ان احدا اليوم نقدنى مليون دولار لما اثار في ذلك مثل
الفرحة التي تملكتنى حين ارتدبت اول بذلة جديدة رغم انها لم تكلفنى
سوى بضعة دولارات .

رابعا — حدثت نقطة التحول الحقيقية في حياتى في قاعة بلدية
« برنتام » بولاية انديانا . فقد حضتني امى على ان انتقم الى مسابقة
في الخطابة العامة تجري في قاعة البلدية . وهالتنى هذه الفكرة
وروعتنى فلم تكن لى الشجاعة على مخاطبة شخص واحد فضلا عن
حشد من الناس . ولكن ايمان امى بى لم يكن يعرف حدودا .
فشجعتنى ثقتها بى على التقدم الى المسابقة ، وتخيرات موضوعا
لخطبتى لعله آخر موضوع تؤهلنى معلوماتى للخوض فيه وهو
« الفنون الجميلة والحررة في امريكا » والحق أقول اننى حين عكمت على
اعداد الخطبة لم اكن اعرف ما هى « الفنون الحررة » .

ولكن هذا لم يهني كثيرا . لتقتى من أن أكثر المستمعين لا يعرفونها مثلى ! وحفظت خطبتي المنقحة عن ظهر قلب ، والقيتها ، على سبيل التجربة ، عشرات المرات ، على الأشجار والابتكار : كنت معزما أن أكون عند حسن ظن أمي . وأن أودع خطابي فيضا من العاطفة وأنفخ فيه روحا قوية . ولا أطيل القول فقد ربحت الجائزة الأولى . ولقد ذهلت لما حدث . فقد تعالى هتاف القوم ، حتى أولئك الذين سبق لهم أن هزئوا بي وسخروا مني ، ربتوا على ظهري وقالوا : « لقد كنا على ثقة من فوزك يا المر » واحاطتني أمي بذراعيها وانهمرت دموع الفرح من عينيها مدرارا .

واذ أرجع بالفكر الى الماضي ، أجد أن هذا النصر كان نقطة التحول الحقيقي في حياتي . فقد وهبني مركزا أدبيا لم أحلم به ، ووهبني أكثر من هذا ، الثقة بنفسى . والاهم من هذا كله أن الجائزة المخصصة لتلك المسابقة كانت دراسة مجانية لمدة عام في كلية « سنترال نورمال » :

وفيما بين عامى ١٨٩٦ و ١٩٠٠ ، كنت أقسم وقتى بالعدل والقسطاس بين الدراسة والتدريس . . ولكى أسدد نفقات تعليمي في جامعة « ديبو » التى التحقت بها بعدئذ ، عمدت الى الاشتغال تارة « جرسونا » في مطعم الجامعة ، وأخرى ملاحظا للفرن في المطبخ ، وعمدت في الصيف الى الاشتغال بحصاد القمح ، ورصف الطريق .

وفي عام ١٨٩٦ ، وكنت أزال في التاسعة عشرة من عمري ، أقيمت ثمانية عشر خطابا أحت الناس فيها على انتخاب ولیم جينجز بريان رئيسا للجمهورية وكأنها أثارت دعايتى السياسية لولیم بريان الرغبة فى نفسى الى نزول المعترك السياسى ، فلما التحقت بجامعة ديبو عمدت الى دراسة القانون والخطابة العامة .

وعقب حصولى على درجة البكالوريوس من جامعة ديبو . تصدت الى ولاية أوكلاهوما ، وافتتحت مكتبا للمحاماة فى مدينة

« لوتون » وخدمت في مجلس الشيوخ التابع لولاية أوكلاهوما أربعة أعوام وفي سن الخمسين ، حققت الأمل الذي داعبني عمرا بأكمله ، اذ انتخبت عضوا بمجلس الشيوخ الأمريكي عن ولاية أوكلاهوما . ومازلت أتبوا ذلك المركز منذ ٤ مارس عام ١٩٢٧ . ومنذ اليوم الذي ضمت فيه مدينة أوكلاهوما الى اراضي الهنود واصبحت كلها تعرف بولاية أوكلاهوما — اى منذ ١٦ نوفمبر عام ١٩٠٧ — وأنا انتع بثقة الحزب الديمقراطي الذي شرفني بترشيحي أولا لعضوية مجلس شيوخ ولاية أوكلاهوما ، ونائيسا لعضوية الكونجرس . واخيرا لعضوية مجلس الشيوخ الأمريكي .

ولست اسرد هذه القصة مباهاة بما صنعت فالذى صنعته لا يهم احدا وانها اسردها مؤملا ان يجد فيها غلام مغفورا حافزا وملهما ييث فيه الشجاعة ، ويدعوه الى الاقدام ، ويخلصه من القلق والمخاوف ، وينجيه من مركب النقص الذى اوشك ان يحطم حياتي في تلك الايام الخالية ، التى كنت فيها ارتدى بذلة أبى ، وانتعل حذاءه ! .

تعقيب من طريف ما يذكر ان المر توماس ، الذى كان يخجل من الظهور بين اقرانه بهندامه غير اللائق ، قد اتفق بالإجماع على انه أكثر أعضاء مجلس الشيوخ أناقة واحكمهم هنداما .

عشت في جنة الله

بقلم ر . ن . س . بولدي

مؤلف كتابي « رياح على الصحراء » (١) و « الرسول »
وأربعة عشر كتابا أخرى



في عام ١٩١٨ ولدت ظهري العالم الذي عرفته طفلة حياتي ،
وبميت شطر أفريقيا الشمالية الغربية ، حيث عشت بين الأعراب في
الصحراء وقضيت هناك سبعة أعوام ، أتقنت خلالها لغة البدو ،
وكننت ارتدى زيهم ، وأكل من طعامهم ، واتخذ مظاهرهم في الحياة
وغدوت مثلهم أملاك أغناما وأنام كما ينامون في الخيام ، وقد تعمقت
في دراسة الإسلام ، حتى أنني ألقت كتابا عن محمد (صلى الله عليه
وسلم) عنوانه « الرسول » ، وقد كانت تلك الأعوام السبعة التي
قضيتها مع هؤلاء البدو الرجل من أمتع سني حياتي وأحفلها بالسلام ،
والاطمئنان ، والرضا بالحياة .

وقد تعلمت من عرب الصحراء كيف اتغلب على القلق . فهم
بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر ، وقد ساعدهم هذا الإيمان
على العيش في أمان ، وأخذ الحياة مأخذا سهلا هينا . فهم لا يتعجلون
أمرا ، ولا يلقون بأنفسهم بين برائن الهم تلقا على أمر . انهم يؤمنون
بأن « ما قدر يكون » ، وأن الفرد منهم « لن يصيبه الا ما كتب الله
له » . وليس معنى هذا انهم يتواكلون أو يقفون في وجه الكارثة
مكتوفين الأيدي ، كلا ؟ .

ودعني أضرب لك مثلا لما اعنيه : هبت ذات يوم عاصفة عاتية
حملت رمال الصحراء وعبرت بها البحر الأبيض المتوسط ، ورمت

R. V. C, Bodly. «Wind in the sahara»—
«The Messenger».

بها وادي « الرون » في فرنسا . وكانت العاصفة حارة شديدة الحرارة ، حتى أحسست كان شعر رأسي يتزعزع من منابته لفرط وطأة الحر ، وأحسست من فرط القبط كأنني مدفوع الى الجنون ولكن العرب لم يشكوا اطلاقا فقد هزوا اكتافهم ، وقالوا كلمتهم الماثورة « قضاء مكتوب » .

لكنهم ما ان مرت العاصفة ، حتى اندفعوا الى العمل بنشاط كبير ، فذبحو صفار الخراف قبل ان يؤدي القبط بحياتها ، ثم ساقوا الماشية الى الجنوب نحو الماء ، فعلو هذا كله في صمت وهدوء دون أن تبدو من أحدهم شكوى ، قال رئيس القبيلة الشيخ : « لم نفقد الشيء الكثير ، فقد كنا خليقين بأن نفقد كل شيء ، ولكن حمدا لله وشكرا ، فان لدينا نحو أربعين في المائة من ماشيتنا ، وفي استطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد » .

وثمة حادثة أخرى . . فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة يوما فانفجر أحد الاطارات ، وكان السائق قد نسي استحضر اطار احتياطي ، وتولاني الغضب ، وانتابني القلق والهـم ، وسألت صحبي من الاعراب « ماذا وعسى أن نفعل ؟ » فذكروني بأن الاندفاع الى الغضب لن يجدي فتىلا ، بل هو خليق أن يدفع الانسان الى الطيش والحق ، ومن ثم درجت بنا السيارة وهي تجرى على ثلاث اطارات ليس الا ، لكنها مالبثت أن كفت عن السير وعلمت ان البنزين قد نفذ . وهناك أيضا لم تثر ثائرة أحد من وفاتي الاعراب . ولانارقم جدوءهم ، بل مضوا يذرعون الطريق سيرا على الأقدام وهم يترنمون بالغناء ! .

قد اقمعتني الأعوام السبعة التي قضيتها في الصحراء بين الاعراب الرحل ، ان الملتائين ، ومرضى النفوس ، والسكيرين . الذين تحفل بهم أمريكا وأوروبا . ما هم الا ضحايا المدنية التي تتخذ السرعة أساسا لها .

اننى لم أعان شيئا من القلق قط ، وأنا أعيش في الصحراء ، بل هنالك في ، جنة الله ، وجدت السكينة ، والقناعة ، والرضا ، وشيرون

من الناس يهزمون بالجبرية التي يؤمن بها الأعراب ، ويسخرون من
امثالهم للقضاء والقدر .

ولكن من يدري ؟ فلعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة فاني اذ
اعود بذاكرتي الى الوراء . . . واستعرض حياتي ، أرى جلها أنها
كانت تتشكل في فترات متباعدة تبعا لحوادث تطرا عليها ، ولم تكن
قط في الحسبان ، أو بها استطيع له دفعا ، والعرب يطلقون على هذا
اللون من الحوادث اسم « قدر » أو « قسمة » أو « قضاء الله » ،
وسمه أنت مائثت .

وخلصة القول انني بعد انقضاء سبعة عشر عاما على مغادرتي
الصحراء ، مازلت اتخذ موقف العرب حيال قضاء الله ، فاقابل
الحوادث التي لاحيلة لي فيها بالهدوء والامثال ، والسكينة ، ولقد
أفلحت هذه الطباع التي اكتسبتها من العرب في تهدئة اعصابي أكثر
مما تفلح آلاف المسكنات والمقاتير !

المؤلف : ولست الزمك — ايها القارئ — ان تكون جبريا مؤمنا
بالقضاء والقدر ، ولكن : الا ترى من الأفضل انه حين تجتاح حياتنا
عاصفة هو جاء لاستطيع لها دفعا ، ان نمثل لما ليس منه بد ؟ .

كما احتملت بالأمس احتمل اليوم

بقلم دوروثي ديكس

الكاتبة المعروفة

لقد عانيت الكثير من أهوال الفاقة والمرض ، ومن ثم فأننى حين يسألنى الناس كيف أواجه المصاعب أجيبهم على الفور : « كما احتملت بالأمس أستطيع أن احتمل اليوم ، ولست أسمح لنفسى بالتفكير فيها » عساه « يحمله الغد بين طياته ! » .

لقد نمت ذل الحاجة ، ومرارة الكفاح والم القلق ، واذا أنظر اليوم الى حياتى الماضية أخالها كميدان قتال ملئ بالقتلى والجرحى من أحلامي ، وآمالى ، وأوهامى ! ولكنى ورغم ذلك كله ، لا أرى لنفسى ، ولا أذرف الدموع على ما أدير من حياتى . ولست أفسد واحدة من بنات جنسى ممن اغتتهن الظروف عن مواجهة ما واجهت ومعاناة ما عانيت ، فأننى على خلاف بنات جنسى ، قد تجرعت كأس الحياة المملؤ بالآلم حتى الثمالة اما لذاتى فقد ارتشفتن ماعلا الكأس من حبيب ، ولم يصلن قط الى القرار . . ومن ثم فأنا اعلم مالا يعلمن ، وأرى مالا يرين ، فانك تجد أقرب النساء الى فهم الحياة وإدراك حقائقها ، وارتياذ آفاتها ، امرأة أقرحت الدموع عينيها ، والتهم الاسى فؤادها ! .

ولقد تعلمت فى مدرسة الحياة فلسفة لاتتيسر لامرأة جرت حياتها سهلة لينة . تعلمت كيف أعيش اليوم فى حدود اليوم دون أن افترض المتاعب فى الغد الذى أجعله . وتعلمت الا أتوقع من الناس أكثر مما ينبغى ، وأن اتكلف المرح على الدورام . فهناك أشياء عليك حيالها اما أن تبكى واما أن تضحك ، فاذا وسع المرأة أن تضحك وتفرح بدلا من أن تلتقى بنفسها بين برائن « الهستريا » فلن يكون هناك شيء يؤذيها أو ينال منها . اننى لا أحزن على ما سلف من حياتى الحافلة بالمتاعب والصعاب ، لاننى عرفت من خلال هذه الحياة . . ومعرفة الحياة يهون فى سبيلها كل شئ .

كنت واحدا من اكبر المفلين ؟

بقلم برسى هوايتنج

مدير شركة « ديل كارنيجى » بنيويورك

لقد مت ، او اوشكت على الموت ، عشرات المرات ! كان أبى يمتلك صيدلية ، ومن ثم كنت دائم الاتصال بالأطباء والمرضى . وقد المبت من خلال أحاديثى مع الأطباء بأسماء وأعراض أكثر الأمراض . ولكثرة خوضى فى أحاديث الأمراض أصبت بداء « الوسوسة » فكنت اذا قضيت ساعة او ساعتين اتحدث عن أحد الأمراض أشعر بعد قليل بأعراضه ، ثم ألبث أن أحس بالآلمه وأوجاعه ! وقد حدث أن اجتاحت وباء الدفتريا البلدة التى نقطنها فى ولاية « ماسشوسستش » وكنت فى ذلك الوقت أعاون أبى فى الصيدلية على بيع الادوية والعقاقير لال المرضى . ثم حدث ما كنت أخشاه وأتقى وقوعه : فقد مرضت بالدفتريا ، أو هكذا اعتقدت ! وذهبت الى الفراش وأنا أتمثل فى مخيلتي أعراض المرض التى أعرفها ، وأرسلت أستدعى الطبيب ، فلما أنتهى من فحصى قال : « نعم لبرسى ، لقد أصبت بالدفتريا » وقد خفف هذا بعض العناء الذى كنت أستشعره ، ومن ثم استسلمت لنوم عميق فى تلك الليلة . وفى يوم التالى استيقظت وأنا مكتمل الصحة والعافية ! ! .

لقد كنت أخير من الأمراض أخبثها وأمرها ، ثم ادعى اننى مصاب به . مثال اننى « تخصصت » فى الخوف من « النسل » ، و « السرطان » وكنت لا أفتأ أتذيل اننى مصاب بهما ! . ويسعنى الآن أن اضحك وأنا أذكر هذا ، ولكن ما اضحك منه الآن كان فى حينه ألما مريرا . بل لقد بلغت بى « الوسوسة » الى حد اننى كلما خطر لى أن ابتاع بذلة جديدة بمناسبة حلول فصل الربيع كنت أسأل نفسى : « اينفى لى أن أنفق المال فى شراء بذلة لن أعيش حتى ارتديها ؟ ! » .

على اننى اليوم سعيد بما عراني من تحسن ملموس ، ففى خلال

الأعوام العشرة الماضية لم امت مرة واحدة ! فكيف منعت نفسي من الموت ؟ باستهزاء من ففلفتى وسذاجتى ، كنت أقول لنفسى كلب داهمنى القلق ، وتوهمت أن اعراض مرضى خطير قد تبلسكنى » اسمع يا ببرى : لقد مضى عليك عشرون عاما وانت تموت فى غرفتك . المرة تلى المرة من مرضا خطيرا مثله . وها انت أحسن ما تكون صحة وعافية ! وقد رضيت أخيرا احدى شركات التأمين عن طيب خاطر أن تؤمن على حياتك ! ألم يحن الوقت بعد لكى تضحك ملء شديك من ذلك الشخص « المغفل » الساذج الذى كفته فيها مضى ! * .

وقد وجدت ، بعد هذا بقليل ، أن من المحال الجمع بين القلق من أمراض وهمية ، والضحك من هذه الأمراض الوهمية فى الوقت ذاته . . ومن ثم فضلت الضحك ومازلت ملتزما اياه حتى الآن ! .

احتفظت بطريق « التموين » مفتوحا

بقلم : جين أوتري

النجم السينمائي ، والمغنى المعروف

احسب ان معظم القلق منصب على مشكلات الأسرة ، ومسائل المال . وقد كان من حسن حظي ان تزوجت من فتاة نشأت مثل النساء التي نشأتها ، ومن ثم فهي تتفق معي في معظم آرائى ونظراتى الى الحياة . اما المشكلات ، فقد استعنت في حلها بطريقتين :

الاولى : اننى اتبعت طريقة الجملة لا القطاعى في معالجة مسائلى المالية ، فاذا استدثت مثلا ، سددت دينى « جملة » حتى لا يبقى هناك ما ينتلبنى القلق من أجله .

والثانية : اننى تشبعت بالمسكربين في ابقاء طريق التموين مفتوحا على الدوام ، ويأى ثمن !

فحين كنت صبيا ذقت مرارة الفاقة والاملاق ، فقد اصيبت الأرض التى نعول عليها في معاشنا بالجفاف ، وعز علينا ان نجد قيمة العيش . ولم ترضنى هذه الحال ، فاعتزمت ان ابحث عن مورد ثابت للرزق ، والتحققت بعمل في إحدى محطات السكك الحديدية كنت انتقاضى منه ١٥٠ دولارا في الشهر . وعندما شرعت بعد ذلك ، في تحسين حالتى المادية ، وضعت نصب عيني أن المبلغ الذى انتقاضاه من محطة السكك الحديدية . امان لى من الحاجة ومن ثم احتفظت بالطريق اليه مفتوحا ، فلم اتخل عنه حتى رسخت قدمى في عمل أفضل منه . مثال ذلك اننى عندما كنت اشتغل في محطة السكك الحديدية عام ١٩٢٧ ، دلف الى فناء المحطة شخص غريب عن البسدة ليرسل برقية . وتصادف ان سمعنى الرجل الغريب وأنا أعزف على « الجيتار » وانشد أغنى رعاة البقر ، فبأننى على ادائى ، وأبدى اعجابه بعزفى وغنائى ، وقال لى ان امانى مستقبلا باهرا في السينما ومحطات الاذاعة . ثم

لم يكد الرجل يقدم لى بطاقته حتى احتبست أنفاسى ، فلم يكن سوى « ويل روجرز » المنتج السينمائى الشهير . ولكنى بدلا من أن أندفع الى نيويورك ، وأنخلنى عن عملى دفعة واحدة ، رحت أقلب الأمر على جميع وجوهه حتى اقتنعت أخيرا بأننى لم أخسر شيئا أن انا ارتحلت الى نيويورك . وكان لدى تصريح مجانى يبيع لى السفر على خطوط السكك الحديدية ، ومن ثم سافرت الى نيويورك ، ولبثت عشرة اسابيع اذرع نيويورك طولا وعرضا دون أن أوفق الى عمل . وكنت خليقا بأن ينتابنى قلق يهدد صحتى ويقوض سعادتى لو لم أكن قد استدركت فاحتفظت بعملى لأعود اليه متى شئت . فقد خدمت فى السكك الحديدية مدى خمس سنوات ، وهذه المدة تخولنى الحق فى التغيب عن عملى مدة لا تزيد على تسعين يوما . ومن ثم عدت أدراجى الى أوكلاهوما حيث مقرر عملى ، وزاولت عملى فى المحطة شهرين ادخرت خلالها شيئا من المال ثم عدت الى نيويورك أجرب حظى من جديد . وفى هذه المرة حصلت على عمل . ففى ذا تبوم ، بينما أنا انتظر فى احد استديوهات الاذاعة ، لأقابل المدير ، اذ خطر لى أن أقطع انوقت بالمعزف على « الجيتار » والترنم باحدى أغنياتى المفضلة ، وهى « جانى . . انى احلم بليالينا الخوالى » وبينما أنا اغنى اذا بمؤلف هذه الأغنية « نات شيلد كروت » يذلف الى الغرفة . وطبيعى انه سر اذ رأتى أترنم بأغنيته . ومن ثم تطوع فأعطانى توصية ، وأرسلنى بها الى شركة فيكتور للتسجيل ، وهناك أجريت لى تجربة فى تسجيل الصوت فأخفقت التجربة ، ومن ثم عدت ادراجى الى عملى فى محطة السكك الحديدية ، وواصلت العمل تسعة اشهر وتصادف فى خلال هذه المدة ، أن كتبت بالاشتراك مع « جيمس لونج » أغنية عنوانها « فتاتى ذات الشعر الفضى » ، وأذاعت الاغنية من محطة الاذاعة فى « تلسا » ، فاذا بى فى اليوم التالى ، اتلقى خطابا من « آرثر شاترلر » مدير « شركة التسجيل الأمريكية » يطلب الى فيه أن أجرى تجربة لتسجيل صوتى ، وأفلحت التجربة هذه المرة ، وسجلت لى عدة

« أسطونات » لقاء خمسين دولارا لكل « أسطوانة » وأخيرا وفقت الى الاتفاق مع إحدى محطات الاذاعة بشيكافو على أن أغني لصاحبها أغاني رعاة البقر ، لقاء اربعين دولارا في الاسبوع .

وبعد أن أمضيت أربع سنوات في خدمة تلك المحطة رفع راتبى الاسبوعي الى تسعين دولارا ووسعنى فضلا عن هذا ، أن أجمع مبلغ ثلاثمائة دولار ، نظير اشتراكى فى بعض البرامج المسرحية ، ثم فى عام ١٩٣٤ . تنققت لى آفاق الحياة على رجبها فقد تالفت لجنة فى هوليوود مهمتها إعادة النظر فيما تخرجه هوليوود من روايات سينمائية، واقترحت اللجنة أن تكثر هوليوود من روايات رعاة البقر . وتلفت مخرجو هوليوود يبحثون عن شخص يستطيع أن يغنى أغاني رعاة البقر فضلا عن تمثيل أدوارهم ، وشئست المصادفة أن يكون مدير شركة التسجيل الأمريكية شريكا فى شركة أفلام « ريبابلك » ومن ثم وقع اختياره على ، وكان ذلك بداية اشتغالى بالسينما .

وقد تجاوز نجاحى فى التمثيل كل ما توقعت ، وأنا الآن أحصل على مرتب قدره مائة ألف دولار سنويا ، يضاف اليه نصف الأرباح التى تجنيها الشركة فى كل رواية من رواياتى ! .

عندما طرق « العمدة » باب بيتى

بقلم : هومر كورى

الكاتب الروائى

كانت اشد لحظات حياتى مرارة ، حين طرق « العمدة » باب بيتى ذات يوم من عام ١٩٢٣ ، فوليت هاربا من البسبب الخلفى للدار وكنت قبل اثنتى عشرة سنة من ذلك التاريخ . احسب اننى اتربع على قمة العلم . فقد بعث احدى رواياتى وعنوانها « غرب البرج المائى » West of The water Tower لشركة سينمائية لقاء مبلغ ضخيم ، مكنتى من ان اقضى مع عائلتى سنتين متجولين فى اوربا كما يفعل اصحاب الملايين .

وامضيت ستة اشهر فى باريس كتبت خلالها رواية سينمائية اخرى عنوانها « كان عليهم ان يشاهدوا باريس » They Had to See Paris فابتاعها منى المنتج السينمائى « ويل روجرز » واخرجها ، فكانت اولى رواياته السينمائية النافقة . وعرضت على عروض سخية لكى ابقى فى هوليوود وانفرغ للتأليف السينمائى لحساب « افلام ويل روجرز » ولكننى لم اقبل ، وقفلت عائدا الى نيويورك . وهناك بدأت متاعبى فقد خطر لى ان لى مواهب كامنة لم احاول الاستفادة منها ، وخیل الى اننى « رجل أعمال » بارع قدیر دون ان ادرى ! وحدثنى بعض معارفى ان « جاكوب آستور » قد كسب ملايين الدولارات من الاتجار بالاراضى فى نيويورك . ومن هو آستور هذا ؟ انه ليس اكثر من مهاجر شريد تشوب لفته الانجليزية لكنة اجنبية ! فاذا كان الاجنبى الشريد وسعته ان يكسب الملايين فلماذا لا يسعنى انا ؟! ومن ثم عولت على ان اكون ثريا امثل ! .

وكنت — على جهلى — مقسما . فخطر لى ، لكى ابدا مشروعاتى المالية الضخمة ، ان ارهن مغزلى ، ففعلت واشترت اراضى البناء فى « نورست هيلز » ، واعتزمت ان احتفظ بها حتى

يحب الممران في تلك الأثناء . ويرتفع سعر أراضيها ، فابيعها .
نعم . . أنا الذي لم يبيع في حياته شيئا واحدا من الأرض ! .

وفجأة انقضت الأزمة الاقتصادية كالصاعقة ، فزعزعتني كما
تزعزع العاصفة الهوجاء غصنا طريا ! وكان لزاما على اتفق
شهريا ٢٢٠ دولارا على « الأرض الطيبة » التي اقتنيها ، فضلا
عن دفع أقساط الرهن المفروض على منزلي ، واجتاحني القلق ،
وحاولت دفعه بكتابة المقالات والقصص الفكاهية للمجلات ، وعينا
كانت محاولاتي فاشية لم أستطع أن أبيع شيئا من مؤلفاتي ، فقد
فشيت الرواية التي كتبتها في تلك الأثناء ، ولم يقدر لها الزواج
واحسست بالحاجة الى المال ، ولم يعد لدى ما أستطيع أن أحصل
على المال في مثالبه سوى « الآلة الكتابة » وأغطية ذهبية لبعض
أسناني .

ونقل على القلق حتى حرمني النوم ، وكثيرا ما كنت استيقظ
في هدأة الليل ، فأخرج الى الطريق وأسير على قدمي ساعات
طويلة لعلني أشعر بالاعياء فأستطيع النوم . وعينا كانت محاولتي!
فقد انتهى الأمر بأن فقدت الأرض الفضاء التي علقت عليها أحلامي
واستولى المصرف الذي رهنت منزلي لديه على المنزل ، وأوفد
الى المبندة ليطرديني وعائلتي منه الى عرض الطريق ! ووسعني
بطريقة ما ، ان أحصل على بضعة دولارات ، استأجرت بها
« شقة » متواضعة ، انتقلنا اليها في آخر يوم من ايام عام ١٩٣٣
وهناك جلست على إحدى الحقائق اتلفت حولي . . قرن في
أفني قول كثيرا ما رددته أمي على مسمي « لا تبك على اللبن
المراق » ولكن ما أريق — في حالتي هذه — لم يكن لبنا ، بل كان
دما ! .

وبعد أن استسلمت ساعة لخواطري ، في جلستي تلك .
قلت لنفسني : « ها أنت قد غصت الى الشاع : ونجرت ، لم يبق
أذن الا أن تطفو على السطح ، فلم يعد هناك أسفل من
القاع » .

وظللت أفكر في الأشياء التي سلمت من الرهن أو الضياع ،
فرايت أنني مازلت أملك صحتي ، وأصدقائي فعولت أن على
أن أبدأ من جديد ، ولا أبكي على الماضي . وحولت طاقة النشاط
التي كنت أبعدها بالقلق ، إلى العمل المجدي ، واني اليوم لشاكر
لله ما ابتلاني به من نوازل فقد أولتني قوة ، واحتمالا ، وثقة ،
وحين يتسلل الى القلب الآن أستطيع أن أقصيه بتذكير نفسي في
انوقت الذي غصت فيه القاع ونجوت .

كل بدوره أيها السادة ؟

بقلم : هومر ميلتر

مؤلف كتاب « القلق نظرة على نفسك »

اكتشفت منذ سنوات أنني لا أستطيع التغلب على القلق بالهروب منه ، وإنما بتحويل اتجاهي الذهني الى أسبابه ودواعيه فما يسبب لي القلق ليس شيئا غريبا عني ، وإنما هو بداخل نفسي وقد وجدت بمضي الزمن . أن تعاقب الليل والنهار كميل ، من تلقاء ذاته ، يبحو القلق ، ومن ثم آليت على نفسي ألا أفكر في مشكلة تطرأ لي وتستحثني على القلق ، حتى ينتفضي عليها اسبوع ، وبديهي أنني لا أستطيع أن أفك تماما عن التفكير في مشكلتي مدى اسبوع ، ولكني على الأقل لا أسمح لها بأن تستحوذ على تفكيري كله حتى يمر الاسبوع . وهناك أما أن أجد المشكلة قد حلت من تلقاء نفسها ، وأما أن أكون قد غيرت اتجاهي الذهني بحيث يستعصى على هذه المشكلة أن تقلقني ! .

وقد ساعدتني على التزام هذه الخطة فلسفة « سير وليم اوسلر » الرجل الذي لم يكن غذا في الطب وحده ! بل كان عبقريا في « معالجة » الحياة كذلك : وقد وجدت في إحدى عباراته حافزا قويا على طرد القلق : قال سير وليم في مادية عشاء أقيمت لتكريمه : « أنني أعزو ما نلت من نجاح الى قاعدة انتهجتها ، وهي تقضي بأن أفرغ في يومي هذا لمشكلات اليوم وحده تاركا المستقبل ليتكفل بنفسه » .

وفي ابان كهاضي ضد القلق ، اتخذت لنفسى شعارا ، عبارة كان يرددها ببغاء حدثني أبني بقصته ، كان هذا الببغاء موضوعا في قفص معلق في داخل نوادي الصيد في بنسلفانيا ، فإذا توافد الأعضاء على باب النادي ، انطلق الببغاء يردد عبارته المحفوظة هذه « كل بدوره أيها السادة ! » ولقد وجدت أنني متى أخذت مشكلتي كل مشكلة بدورها ، أجداني هذا راحة وصفاء ذهنيًا ومقدرة على الحسم والفصل .

كيف عاش « جون روكفلر »

سنوات خوفي عمره

جمع جون روكفلر « الأب » أول مليون من ثروته وهو في الثالثة والثلاثين من عمره ، وفي الثالثة والأربعين كان قد انشأ أضخم شركة احتكار عرفها العالم وهي « شركة استاندارد أويل » فماذا صنع في سن الثالثة والخمسين ؟ لقد اسلم زمامه للقلق الذي عظم صحته ، حتى لقد « كان يبدو كالدمية » — على حد قول « جون وينكلر » . أحد كتاب سيرته .

لقد أصيب في هذه السن بسوء الهضم ، وتساقط شعر رأسه ، وتقصفت أهدابه ، ولم يبق في حاجبيه إلا خط شاحب رفيع .

قال وينكلر : « وقد بلغت حالته الصحية حدا بالغيا من الخطورة حتى أن الأطباء نصحوا له بأن يعيش على اللبن ولا شيء سواه » وقد عزا الأطباء صلعه إلى اضطراب عصبي . وكان منظره في الصلح غاية في القبح ، حتى أنه كان يرتدى « طاقية » على الدوام ، ثم عمد فيما بعد إلى وضع شعر أشهب مستعار كان يجده بين حين وآخر لقاء ٥٠٠ دولار !

وكان روكفلر في شبابه متين البنيان ، منتصب القامة ، عريض المنكبين ، قوى البنية ، ولكنه ما إن بلغ الثالثة والخمسين — السن التي تكتمل فيها القوة والصحة — حتى انحنت قامته ، وناعت رجلاه بحمله ! .

كان روكفلر ، في تلك السن ، أغنى رجل في العالم ، وبرغم ذلك فقد كان يعيش على طعام لا يقيم أود طفل ! كان دخله يبلغ مليون دولار في الأسبوع . ومع هذا فإن ما ينفقه على غذائه لم يكن يزيد على دولارين في الأسبوع ، فقد كان يعيش — كما استغنا — على اللبن وقطع البسكويت ! .

واستحال روكفلر إلى هيكل عظمي مكسو بالجلد الأصفر

الباهت ولم ينتقذه من الموت في تلك السن الا الرعاية الطبية التي بذل في سبيلها الأموال الطائلة . فما الذي وصل بروكلر الى تلك الحال ؟ القلق .. والصدحات .. والضغط المتواصل على اعصابه .. والتوتر المستمر !

كان روكلر يعبد المال .. ولم يكن شيء يلهب حماسه ، وييث فيه القوة ، ويدخل على قلبه السعادة — حتى وهو في مطلع شبابه ! — أكثر من سماعه بنجاح صفقة عقدها ! كان اذ ذاك يلقي بقبضته على الأرض ، ويروح يرقص من فرط السرور ، اما اذا سمع نبأ خسارة حاقت به ، فانه يبيض في التو واللحظة ! .

حدث ذات مرة أن شحن ما قيمته أربعون ألف دولار من الغلال ، عن طريق « البحيرات العظمى » دون أن يؤمن عليها ، في حين أن التأمين عليها لم يكن ليكلفه أكثر من ١٥٠ دولارا . وفي الليلة التي أبحرت فيها السفينة التي تحمل الغلال ، هبت عاصفة عاتية على بحيرة « ايري » — إحدى البحيرات العظمى — فتولى روكلر القلق المضخخشة أن يصيب الحمولة مكروه . وحين ذهب شريكه « جورج جاردنر » الى المكتب في الصباح التالي ، وجده يزرع الأرض جيئة وذهابا من فرط القلق ! واستقبله روكلر صائحا : « بريك أسرع واستعلم هل يمكننا أن نؤمن على الحمولة الآن أم ان الوقت قد فات ! » واندفع جاردنر الى شركة التأمين . ودفع المبلغ ، فلما عاد الى روكلر يحمل النبا المطمئن ، وجده اسوأ حالا مما تركه . ذلك انه تسلم برقية تنبئه بأن الحمولة وصلت الى وجهتها سالمة ، فحز في نفسه انه يبدد — ١٥٠ دولارا — قيمة التأمين هباء ! .

ولقد مرض روكلر في ذلك اليوم ، وتعمد توا الى بيته حيث لزم فراشه ! .. وكان روكلر يربح في ذلك الوقت نصف مليون دولار في السنة ! .

ولم يكن روكلر يجد وقتا لللهو أو للترفيه . حدث أن ابتاع

شريكة جورج جاردنر « يخنا » ثمنه ٢٠٠٠ دولار — بالاشتراك مع ثلاثة من الأصدقاء ، ليقترعوا عليه في اوقات الفراغ — فلما علم روكفلر بهذا النبا كاد يصمق — ولقيه جاردنر بعد ظهر يوم السبت — وهو وقت عطلة — ! مكبا على العمل في المكتب فنوسل اليه قائلا : « برك يلجون دعك من العمل الآن ، وهيا معي الى نزهة بحرية على ظهر اليخت . ان هذه النزهة مستفيد صحتك » ، فتجهم وجه روكفلر وقال : « اسمع يا جاردنر .. انك اعظم مصرف متلاف عرفته في حياتي ! ان مركبك المائي يتزعزع ، وكذلك مركزي . فلن انت دابت على هذه الحال فستنتهي الامر الى انهيار شركتنا انني لن اذهب معك الى نزهة ، ولا اريد ان ارى هذا « اليخت » الذي « ابتعته » وانصرف الى عمله حتى ساعة متأخرة من الليل ! .

ولم يعرف جون روكفلر ، طوال حياته . المرح ولا الدعابة ، وقد اثر عنه انه قتل يوما : « لم اكن اتوسد فراشي ليلة قبل ان اذكر نفسي بأن هذا النجاح الذي نلته قد يكون موقوتا ! » . وكان موظفو روكفلر ومساعدوه يعيشون في خوف منه مقيم ! ومن الشائعات المجيبة انه كان بغوره يخافهم ! كان يخاف ان يكشفوا في احاديثهم — خارج العمل — اسرار العمل فيفيد منها منافسوه ! .

وعندما بلغ روكفلر اوج مجده ، وصار الذهب يتدفق عليه كما يتدفق الحميم الوهاج على جوانب بركان « فيتروف » . اذا بعالمه الذي بناه لنفسه ينهار فجأة ! فقد صنفت الكتب ، ودبجت المقالات في الصحف ، تقيض بالسخط والنعمة على « البارون » المحتال صاحب « شركة ستاندارد اويل » الذي لا يتورع عن سحق كل من تحدته نفسه بمنافسته ! .

لقد مقتنه عمال حقول البترول في بنسلفانيا اكثر مما مقتوا انسانا آخر في الوجسود ، وود كثيرون منهم لو استطاعوا ان يلفوا حول عنقه حبلا غليظا يشدون به الى فرع شجرة ، ويتركون جسمه مقلبي في الهواء عبرة لمن يعتبر ! .

وتدفقت على روكفلر خطابات السباب والتهديد ، حتى انه استاجر حراسا اشداء وكل اليهم المحافظة على حياته . وحاول أن يتجاهل تيار السخط المتصب عليه ، ولكن عبثا ! فانه لم يقو على احتمال القلق والمثت معا . وأخذت صحته تنهار ، ودخلته الدهشة والخبرة من أمر المرض - ذلك العدو الجديد الذي أتاه من داخل نفسه ! - وقد حاول في مبدأ الأمر أن يخفى أمر المرض الذي كانت تتلقت نوياته ، وحاول أن يقصى عن ذهنه التفكير في أنه رجل مريض ، ولكن الأرق ، وسوء الهضم . وسائط الشمر ، وما يصاحب القلق الدفين من أمراض جسيمة . تدافقت ضده فلم يستطع انكارها .

وخيره الأطباء بين اعتزال العمل أو الموت ، فاختار اعتزال العمل ، ولكن .. بعد أن حطمته المطامع ، والمخاوف ، والقلق ، وحين تابلته في ذلك الوقت « ايدا تاريل » أشهر كاتبات التراجم والسير الأمريكيات ، صدمت لمراه ، وكتبت تقول : « كان يبدو عليه كانه بلغ أرذل العمر » . ولم يكن روكفلر مجوزا إلى هذا الحد ، فقد كان أصغر من الجنرال ماك آرثر حين اعتقل في الفلبين ! ولكنه كان مهتما محطما حتى ان « ايدا تاريل » امتلأت شفقة عليه ، وكان في ذلك من التناقض ما فيه ، فقد كانت « ايدا » في ذلك الوقت ، عاكفة على اتهام كتابها الذي تصب فيه جام نقيتها على شركة ستاندارد أويل ! .

وحين أخذ الأطباء على عاتقهم رعاية حياة روكفلر أوصوه باتباع ثلاث قواعد .. فاتبعها روكفلر إلى آخر حياته . واليك هذه القواعد الثلاثة :

- ١ - تجنب القلق مهما تكن الظروف والأحوال .
- ٢ - استرخ وتنزه ما أمكن في الهواء الطلق .
- ٣ - قل من غذائك ، انهض عن المسألة وانت تشمر بالجوع .

واطاع روكفلر تلك التواعد الثلاث ، فاعتزل العمل ، وتعلم لعب « الجولف » ، وهوا الزراعة وأخذ يمضي الوقت في التودد الى جيرانه ، وراح يتسلى بلعب الورق ، وانشاد الاغاني ! .

ولكنه فضلا عن هذا كله فعل شيئا آخر .. فقد اخذ يفكر في غيره من الناس ، وكف لأول مرة عن التفكير في كيفية الحصول على المال ، وجعل يتسائل : كيف يستطيع هذا المال الذي جمعه ان يهبىء السعادة للانسانية ؟ !

وما لبث روكفلر ان بدا يتخلى عن ملايينه ! ولم يكن هذا يسيرا في مبدأ الامر ، فانه حين وهب الكنيسة جانباً من ماله ، ثار رجال الدين في طول البلاد وعرضها ، وارانوا رد هذا المال لانه مستنزف من دماء البشر ! ولكن روكفلر دأب على الاعطاء . وتناهى الى سمعه يوما نبأ كلية صغيرة على ضفاف بحيرة بيتشيجيان اضطرت الى اغلاق ابوابها لانها لم تستطع وفاء دين عليها ، فخف لنجدتها ، وصب فيها الملايين صبا فشيّد مبنى لها جديداً ، ووسمها ، وزينها ، فاصبحت واحدة من اشهر الجامعات في العالم تلك هي جامعة شيكاغو .

واراد روكفلر ان يسدى المعونة الى الزوج ، فوهبهم المال الذي مكنهم من انشاء جامعات خاصة بهم مثل جامعة « تسكيجي » وسأهم في محاربة داء الانكستوما : فقد قال له يوما الدكتور « تشارلس ستايلر » ، اخصائى الانكستوما : « ان دواء قيمته خمسون سنتا (اى نحو عشرين قرشا) كهيل بائقاذ حياة مريض بهذا الداء الذي يكتسح الجنوب . ولكن اين لنا هذه الخمسون سنتا ؟ ! » فسرعان ما تبرع روكفلر بالملايين لصد غائلة هذا الداء الذى روع الجنوب ، بل انه ذهب الى ابعد من هذا .. انشأ مؤسسته الدولية الشهيرة — مؤسسة روكفلر — لتحارب الجهل والمرض في اصقاع الدنيا كافة .

واننى لأتحدث عن هذه الاعمال الانسانية الجليلة وشمو

الامتنان بعمير قلبي . فمن يدري ؟ لعلى ادين بحياتي يوما
لمؤسسة روكفلر ؟ فاني لا اذكر جيدا . عام ١٩٢٢ ، حين اكتمح
الصين وباء الكوليرا ، وكنت هناك وقتها ، فرأيت هذا الوباء يفتك
بارواح الفلاحين الصينيين غتكا ذريما . وقد ذهبنا حينئذ الى
« مدرسة روكفلر الطبية » في بكين ، حيث حصنا انفسنا بالحقن
المضادة لهذا الداء ، وكنت المدرسة تحقن الوطنيين والاجانب
بلا تفرق .

نعم : لم تعرف الدنيا من قبل شيئا سها الى مرتبة مؤسسة
روكفلر . انها شيء فريد . كان روكفلر يدرك ان العالم تجتاحه
موجة مباركة من الاستكشافات النافعة ، والبحوث العلمية
المجدبة ، والرغبة الجامحة في محو الجهل ونشر التعليم ، وتأمين
سكان الارض ضد الامراض والايوثة . ولكن المال كان يعوز حاملي
لواء هذه الموجة المباركة في انحاء الارض . ومن ثم اعترم ان
يظهر هؤلاء المتطوعين لخدمة البشرية لا باحتكارهم ، كدابه في
اماله التجارية ! وانما يبدهم بالمال الذي يحتاجونه .

وها انا وانت اليوم نحمد لروكفلر المعجزات التي حققتها
« البنسلين » وعشرات غيره من العقاقير التي ساعدت امواله
على استكشافها . وانك لتستطيع الآن ان تحمد لروكفلر ان وقى
اطفالك شر الحمى الشوكية ، ذلك الداء الوييل الذي كان يقتل
اربعة من كل خمسة يصابون به . وتحمده له الجهود المسنولة
الآن لصد غائلة الملاريا ، والسل ، والانفلونزا ، والدفتريا ،
وعشرات غيرها من الامراض والايوثة التي مازال العالم يعانيها .
وماذا عن روكفلر نفسه ؟ انراه حين تغلى عن المال عاوده
السلام ، والامن ، والاطمئنان ؟ . لقد كتب « الان نيفينز »
يقول : « اذا كان العالم يعتقد ان روكفلر ، بعد عام ١٩٠٠ ،
مفترج محزون مرتاعا للنفقة المصبوبة على شركة ستاندارد اويل
فالعالم ولاشك مخطيء في اعتقاده » ! .

لقد أحس روكفلر بالسعادة ، ولم يعد للقلق سلطان عليه ، حتى أنه استطاع أن ينام ملء جفنيه في الليلة التي سمع فيها بالكبر هزيمة إذ حكم عليهما بأن تدفع أكبر غرامة عرفها التاريخ ! . فلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت أن عرفها التاريخ ! . فلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت أن شركة ستاندرد أويل ، قد تحولت الى شركة احتكار . الأمر الذي يخالف القانون ، فقامت عليها الدعوى أمام القضاء ولبثت القضية معروضة على القضاء خمس سنوات الى أن خسرتها شركة ستاندرد . وحين نطق القاضي « كينسون مارتن لانديس » بالحكم خشى محاموا الشركة أن يصاب روكفلر بصدمة عنيفة حين يسمع به ، ولكنهم لم يكونوا يعلمون مدى التفخر الذي وصل اليه روكفلر واتصل به أحد المحامين في تلك الليلة ، تليفونيا ، ونهى اليه ما انتهت اليه القضية مهونا عليه الأمر بقدر ما يستطيع ، وأخيرا قال له : « وكل أملى الارتاع لهذه النتيجة ، والا يستعصى عليك النوم بسببها » ، وجاءه صوت روكفلر يقول : « لا تقلق بذلك على يا مستر جونسون ، فأننى اعتزم أن أنام ملء جفنى هذه الليلة ، طاب مساك ! » .

نعم ! صدر هذا الكلام من الرجل الذى لزم الفراش يوما لأنه بدد ١٥٠ دولارا ! حقا استغرق قهر القلق وقتا طويلا من جون روكفلر ، ولكن تغلبه على القلق أجده : كثيرا . فقد كان المتوقع له أن يموت في سن الثالثة وأخمسين . ولكنه عاش حتى بلغ اثالثمة والتسعين .

مطالعة كتاب عن الفريزة الجنسية

انقذ زوجي من الفضل

بقلم : ر . ب . و

كنت أود أن اضع اسمي كاملا على هذه القصة ولكنها — كما سوف ترى — قصة شخصية الى حد يوجب أن يظل اسمي في طي الكتمان ، وإن كان « في وسع ديل كارنيجي » أن يقسم على صحتها ، فقد حدثت بها قبل اثنتي عشر سنة .

عقب تخرجي في الجامعة ، حصلت على عملي باحدى المؤسسات الصناعية الكبرى ، فلما انتقضت على التحاقى بالعمل خمس سنوات أرسلتني ادارة المؤسسة عبر الاطلنطى لأمثلها في الشرق الأقصى . وقبل أن أبارح أمريكا بأسبوع ، تزوجت من أجل والطف فتاة صادفتها في حياتي .. ولشد ما كانت فجيعتي حين انجلت « شهر العسل » من خيبة مريرة لنا كلينا — ولزوجتي على الخصوص ! فلما كدنا نصل الى جزيرة « هاواي » حتى كانت الخيبة قد أمضت زوجتي ، لدرجة أنها أوشكت أن تخاطر بالعودة الى أمريكا ، وأن تصارح لداتها ومعارفها ، في غير خجل بأنها فضلت في امتنع مغامرات العمر ! .

وعشنا في الشرق سنتين حائلتين بالشقاء . بلغت بي التعبانة فكرت معه في الانتحار أكثر من مرة ثم في ذات يوم وقعت على كتاب غير مجرى حياتي تماما .

فقد كنت منذ حادثتي ، من هواة الكتب ، وفي ذات ليلة كنت أزر احد اصديقي الأمريكيين ، حين رايت في مكتبته الاثيفة كتابا

عنوانه « الزواج المثالى » تأليف الدكتور فان دى نيدل (١) ، ولاح
لى كان العنوان ينطوى على كثير من المبالغة ، او التفاضل على
الأقل ولكنى بدافع حب الاستطلاع ، تناولته وتصفحته ، فلقينته
يتناول بالبحث الناحية الجنسية للزواج على وجه الخصوص ..
ويتناولها فى صراحة بعيدة ، فى الوقت نفسه ، عن الابتزال والمجون .

ولو ان احدا ، من حدثته نفسه ان ينصح لى بقراءة كتاب عن
الناحية الجنسية لجرح كبريائى ! فلقد بلغت حدا من المعرفة يمكننى
من اضع كتابا ! ولكن الشقاء الذى كان يسرل حياتى الزوجية ،
دفعنى دفعا الى قراءة هذا الكتاب ، فجمعت اطراف شجاعتى ،
وسألت صاحبه ان يعيرنى الكتاب ايما .

وانى لاقرر مخلصا ان مطالعتى هذا الكتاب كانت حدثا جللا من
احداث حياتى . وقراته زوجتى كذلك ، فأحال هذا الكتاب زواجنا
الفاشل الخائب الى رفقة سعيدة مباركة .

ولو اننى امتلك مليون ريال لا تريت حقوق نشر هذا الكتاب ،
ووزعت نسخة مجانا بالآلاف على الشباب والشابات الراغبين فى
الزواج .

ولقد قرأت ذات مرة ان الدكتور « جون واطسون » ، العالم
النفسانى المعروف ، قال : « الغريزة الجنسية هى بغير منازع
أقوى مقومات الحياة ، واليه يرجع معظم الشقاء الذى يعانى به
انبشر رجالا ونساء » .

واذا لم ينطوى قول الدكتور واطسون على الحق المطلق ، فهو
على الأقل ينطوى على معظم الحق .

Van de, "Ideal Marriage. ,

وقد نشرت مكتبة الخليلى هذا الكتاب .

وان شئت أن تعلم ما يحف بالزواج من أخطاء ، فاقرا كتاب « خطأ الزواج »^(١) مؤلفيه الدكتور « ج . ف . هاملتون » ، و « كينيث ماكجون »^(٢) فقد أمضى الدكتور هاملتون أربع سنوات يبحث في أخطاء الزواج قبل أن يؤلف كتابه هذا ، وهو يقول : « من الحقائق التي لا تقبل الشك أن مرد الخيبة في الزواج الى عدم التوافق الجنسي ! وصحيح أن ثمة صعوبات أخرى تعتور طريق الزواج ولكن هذه كلها لا تشال من صرح الزواج بقدر ما ينال عدم التوافق الجنسي بين الزوجين » .

وانا أعلم أن ما يقوله الدكتور هاملتون هو الحق . أعلم هذا من التجربة المريرة التي مرت بها ! :



والآن وقد انتهيت من قراءة هذا الكتاب ، أقترح عليك أن تبعد قراءته مرة أخرى ، وأن تضع خطأ تحت المبادئ والقواعد التي ترى انها قد تعينك على حل مشكلاتك ثم لدرس هذه المبادئ واستخدمها وأعلم أخيرا أن هذا ليس كتابا للتسلية وقتل الوقت وانما هو مرشد عملي مهمته تسديد خطاك في طريق الصحة والسعادة ، والنجاح .

Dr. J. V. Hamilton and Kenneth Mac (١)
Gowan, "What is with marriage .,,"

وقد نشرت مكتبة الخاتجي هذا الكتاب .

فهرس الكتاب

٣	مقدمة الطبعة السادسة عشر
٥	لحات من حياة كارنيجي
١٢	مقدمة العرب
١٧	كيف كتب هذا الكتاب — ولماذا

الجزء الأول

حقائق أساسية ينبغي أن تعرفها

٢٤	الفصل الأول : عش في حدود يومك
٢٧	الفصل الثاني : وصفة سحرية لتبديد القلق
٤٥	الفصل الثالث : ماذا يصيبك من القلق

الجزء الثاني

الطرق الأساسية لتحليل القلق

٥٩	الفصل الرابع : كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها
	الفصل الخامس : كيف تطرد خمسين في المئة من القلق
٦٨	المتعلق بعملك
٧٤	نسمة اقتراحات للحصول على اتمى فائدة من هذا الكتاب

الجزء الثالث

كيف تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك

٧٨	الفصل السادس : كيف تطرد القلق من ذهنك
٨٩	الفصل السابع : لا تدع الهوام تخليك على أمرك
٩٧	الفصل الثامن : استعن بالاحصاءات على طرد القلق
١٠٥	الفصل التاسع : ارض بما ليس منه بد
١١٧	الفصل العاشر : اجعل للقلق حدا اتمى
١٢٥	الفصل الحادى عشر : لا تحاول أن تنشر النشارة

صفحة

الجزء الرابع

سبع طرق لخلق اتجاه ذهني يجلب لك الطمأنينة والسعادة

- الفصل الثاني عشر : حياتك من صنع أفكارك . . . ١٣٣
الفصل الثالث عشر : الثمن الباهظ للتفاصيل . . . ١٥٠
الفصل الرابع عشر : لا تنتظر الشكر من أحد . . . ١٦٠
الفصل الخامس عشر : هل تستبدل مليون ريال بما تملك ؟ ١٦٦
الفصل السادس عشر : أنت نسيج وحنك . . . ١٧٢
الفصل السابع عشر : اصنع من الليمونة اللمعة شراباً طو ١٨٢
الفصل الثامن عشر : كيف تبرأ من السوداء في أسبوعين ١٩١

الجزء الخامس

القاعدة الذهبية لقهر القلق

- الفصل التاسع عشر : كيف تهرأبى وأبى القلق . . . ٢٠٧

الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذى يسببه لك النقد

- الفصل العشرون : بقدر قبيحتك يكون النقد الموجه اليك ٢٢٢
الفصل الحادى والعشرون : كن عصياً على النقد . . . ٢٢٨
الفصل الثانى والعشرون : حباكات ارتكبتها . . . ٢٣٧

الجزء السابع

ست طرق تقيك الاعياء والقلق وتحفظ لك شبابك وحيوتك

- الفصل الثالث والعشرون : كيف تضيف ساعة الى ساعات يقطتك . . . ٢٣٧
الفصل الرابع والعشرون : كيف نتخلص من التعب . . . ٢٤٢
الفصل الخامس والعشرون : أبتهأ الزوجات : تجنبين التعب تحتفظن بشبابكن . . . ٢٤٧

صفحة

- الفصل السادس والعشرون : التزم في عملك هذه العادات
٢٥٤ . الأربع تنق الاعياء والقلق .
٢٥٧ . الفصل السابع والعشرون : كيف تتخلص من السأم . .
الفصل الثامن والعشرون : كيف تتجنب القلق الناشئ
الفصل الثامن والعشرون : كيف تتجنب القلق الناشئ
٢٦٢ . عن الأرق

الجزء الثامن

كيف تحصل على العمل الذي يلائمك

- ٢٦٧ . الفصل التاسع والعشرون : القرار الحاسم في حياتك . .

الجزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المالية

- الفصل الثلاثون : سببون في المائة من القلق تسببها المتاعب
٢٧٣ . المالية

قصص واقعية يروي أبطالها كيف قهروا القلق

- ٢٨٢ . هاجبتني المصائب مجتمعة : بقلم س.ا. بلا كورد . .
٢٨٥ . استمليح ان اتحول الى رجل سعيد : بقلم روجر بابسون .
٢٨٦ . كيف تخلصت من مركب النقص : السناتور توماس . .
٢٩٠ . عشت في جنة الله . بقلم ر.ن.س. بودلي
٢٩٣ . كما احتملت بالأمس احتمل اليوم : بقلم دوروثي ديكس . .
٢٩٤ . كنت واحدا من أكبر المغفلين : بقلم برسي هوانيتنج . .
٢٩٦ . احتفظت بطريق التمييز مفتوحا بقلم : جين اوتري . .
٢٩٩ . عندما طرق العمدة باب بيتي : بقلم هومر كوري . .
٣٠٢ . كل بدوره أيها السادة : بقلم هومر ميللر
٣٠٣ . كيف عاش جون روكفلر سنوات عمره
٣١٠ . مطالعة كتاب عن الغريزة الجنسية انتد زواجي من الفشل